wena

تازەترین تەکنیکی سەعیکردن بەبێ بیرچوونەوە

چۆن تاقیکردنەوەی کۆتایی ساڵ بە باشترین نمرە کۆتایی پێ دێنیت

چارەسەری بیرچونەوە

بەهێزکردنی یادگە

زیادکردنی تەرکیز

خشتەی سەعی کردن

چۆن لە وانە جیاوازەکاندا سەعی دەکەیت

خۆراکی قوتابی

ئامانجەکانت

www.iqra.ahlamontada.com
منتدى إقرأ الثقافي

ڕێبەری قوتابی

چۆنیەتی سەعی کردن
بەدەست هێنانی بەرزترین نمرە

دلاوەر حەیدەر

ئەم کتێبە بۆ کێ پێویستە

هەموو قوتابییەک لە پۆلی هەشتی بنەڕەتیەوە تا خوێندنی دکتۆرا
هەموو مامۆستایەک بۆ ئەوەی بە تازەترین تەکنیک وانە بڵێتەوە
هەموو دایک و باوکێک تا باشترین شێواز فێری منداڵەکانیان بکەن

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافي)

www. Iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

ڕێبەری قوتابی

چۆنیەتی سەعی کردن و بەدەست هێنانی بەرزترین نمرە

ناوەندی وێنا بۆ هزری ئەرێنی
خاوەن ئیمتیاز: دلاوەر حەیدەر
ناوی کتێب: ڕێبەری قوتابی
ناوی نوسەر: دلاوەر حیدەر
بابەت: دەرون زانی فێربوون
دیزانی بەرگ و ناوەڕۆك: سعد غریب
نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
نرخ: ٢٥٠٠ دینار
ژمارەی سپاردن: ژمارە ( )ی ساڵی (٢٠١٨) ی بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکانی پێدراوە.

ناوەندی وێنا بۆ هزری ئەرێنی

بۆ پەیوەندی کردن:
٠٧٥٠١٧٥٥٣٨٣
٠٧٧٠٣١٥٣٧٦٨
ناوەندی وێنا
ئیمەیل: hzriareni@yahoo.com

مافی لەچاپدانەوەی پارێزراوە بۆ ناوەندی وێنا

پێرست

بابەت	لاپەڕە
پێشەکی	
گرنگی ئەم کتێبە لە چیدایە؟	
بەشی یەکەم/ خۆ ئامادەکردن	
کەرەستەکانی سەرکەوتن	
هەندێك زانیاری گرنگ لەبارەی مێشکەوە	
دابەشبوونی مێشك	
بەراوردێك لە نێوان ئەوانەی کە نیوەی لای ڕاست یان لای چەپ بەکاردەهێنن	
یادگەو جۆرەکانی	
چۆن یادگەت بەهێز دەکەیت؟	
چارەسەری خەیاڵ پەرتی و زیادکردنی تەرکیز	
کاریگەری خواردن لەسەر یادگە	
شوێنی سەعیکردن	
گرنگی چاو	
کاریگەری نوستن لەسەر پرۆسەی خوێندن	
بەشی دووەم / چۆنێتی سەعیکردن	
چۆن شێوازی کۆشش کردنت ڕێك دەخەیت؟	
نەریتە ناباشەکانت لە کۆششکردندا بگۆڕە	
گرنگی کات بۆ قوتابی	
خشتەی کاتی کۆشش کردن	
باشترین شێوازی کۆششکردن	
تێپەڕینی کات و کاریگەری لەسەر مانەوەی زانیاری	
نەخشەی زیهنی چیە؟	
سیستمی هەشت قۆناغی بەبێ بیرچونەوە	
چۆن لە وانە جیاوازەکان سەعی دەکەیت؟	
پاداشتی خۆت بکە	
بخوێنە کاتێك کە نوستویت!	
بەشی سێهەم / تاقیکردنەوەکان	
سترێسی کاتی تاقیکردنەوە	
تاقیکردنەوەی ڕۆژانە	
تاقیکردنەوەی مانگانە یان خولەکان	
تاقیکردنەوەی وەرزی یەکەم یان نیوەی ساڵ	
تاقیکردنەوەی کۆتایی ساڵ	

پێشەکی

پرۆسەی خوێندن یەکێکە لە گرنگترین قۆناغەکانی ژیان، پڕیەتی لە ساتی خۆش و یادگاری و ساتی ناخۆش، سەرکەوتن و شکستی تێدایە، وەك هەر قۆناغێك لە قۆناغەکانی ژیان. بۆ هەرکارێك یان لە هەر قۆناغێکی ژیاندا مرۆڤ پێویستی بەوە هەیە شێوازی دروست بگرێتەبەر تا سەرکەوتوو بێت لە کارەکەیداو قۆناغەکانی ژیان بە باشی ببڕێت، ئەمەش بەختەوەری بۆ مرۆڤ دەهێنێت، هەندێك کەس خوێندن بە ناخۆشترین قۆناغی ژیان دەزانن، ئەوەی کە زیاتر ناخۆشی دەکات سەعیکردن و تاقیکردنەوەیە، تەنانەت زۆرێك لە قوتابیە زۆر ئاست بەرزەکانیش ڕەنگە هەر بە قۆناغێکی ناخۆشی ژیانی بزانن.

هۆکاری ئەوە ئەوەیە کە ئێمە هەر لە منداڵیەوە جۆرێك لە زۆرکاری لەگەڵماندا بەکارهێنراوە بۆ چوونە قوتابخانەو سەعیکردن و تەنانەت لە هەڵبژاردنی پسپۆڕیش لە زانکۆدا دەست وەردان دەکرێت، هەمووی دەڵێ بخوێنە، بەڵام کەس ناڵێت چۆن بخوێنە. بۆیە بڕینی هەر ڕێگایەك پێویستی بە ڕێنیشاندەرێك هەیە، ئەگەر ئەو ڕێنیشاندەرە نەبێت ئەوا زۆر نارەحەت دەتوانیت بیبڕیت، پێویستە هەموو شتەکان خۆی تاقی بکاتەوە، ڕەنگە شێوازی هەڵە بگرێتەبەر یان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکە بەلاڕێدا بڕوات و ڕێگاکەی لەبەردەمدا زۆر درێژ بێتەوە ڕەنگە هەر نەگاتە ئامانجەکەی.

کتێبخانەی کوردی زۆر هەژارە لە بوونی سەرچاوە بۆ هەندێك بواری گرنگی ژیان بۆیە ئێمە بیرمان لە وەها پرۆژەیەك کردەوە، ئەم کتێبەی لەبەردەستە هەوڵێکی زۆر جدیە بۆ دۆزینەوەی ڕێگاکەو ڕووناککردنەوەی، پەیڕەوکردنی ڕێنماییەکانی ئەم کتێبە ڕێگات بۆ کورت دەکاتەوە، چێژت پێدەبەخشێت، لە کەسێکی ناچالاکەوە دەتکاتە کەسێکی چالاك و خاوەن بەرنامەو ئامانج لە ژیاندا. لە هەر ئاستێکدا بیت زیاتر ئاستت بەرز دەکاتەوە، سەرجەم گرفتەکانت چارەسەر دەکات، ئەم کتێبە فێرت دەکات تا هەمیشە لە ژیاندا باشترین ڕێگا بگریتەبەر، بەکەمترین کات باشترین ئامانج بەدەست بهێنیت... پەیڕەوکردنی ڕێنماییەکانی ئەم کتێبە ئەنجامێکت دەداتێ کەلە چاوەڕوانی خۆت زۆر زیاتر بێت ... لەگەڵمان بن تا کۆتایی

نوسەر

١٥/٣/ ٢٠١٨

گرنگی ئەم کتێبە لە چیدایە؟

* لە نوسینی ئەم کتێبەدا سود لە نزیکەی (٢٥) سەرچاوە وەرگیراوە لە زمان و کلتورە جیاوازەکانەوە، بەڵام لەوان جیاوازە، باشترین بیرۆکەکان و شێوازەکان ڕەچاو کراوە بەجۆرێك دارێژراوەتەوە کە باشترین خزمەت بە فێرخوازی کورد زمان بکات.

*لەم کتێبەدا سیستمێك بۆ سەعیکردن دانراوە، کە بەکرداری سەرجەم هەنگاوەکان خراوەتەڕوو. کە هیچ کتێبێك تا ئێستا بەو شێوازە نەنوسراوە نە بەزمانی کوردی، نەبە زمانەکانی تر ئەوەندەی من ئاگادار بم.

*خۆمان لە درێژەپێدان پاراستووەو بە کورتی و بە زمانێکی سادە کە هەموان لێی تێبگات، بیرۆکەکانمان پێشکەش کردووە تا خوێنەر و فێرخواز بێزار نەبێت لە خوێندنەوەی. لە هەمان کاتدا زۆر گشتگیرەو لە هیچ شتێکی پێویست کەمی نیە.

*سود لە ڕەنگی جیاوازو وێنە و نەخشەی زیهنی وەرگیراوە، کە باشترین شێوازە بۆ بیرکەوتنەوە، هەر بۆیە کارمان لەسەر بەهێزکردنی هەردوولای ڕاست و چەپی مێشك کردووە، تا فێرخواز لە هەمانکاتدا هەردوو لای مێشکی لە پرۆسەی خوێندندا بەکار بهێنێت، چونکە زۆربەمان ڕاهاتوین لەسەر بەکارهێنانی نیوەی مێشك (لای ڕاست یان چەپ).

ئەم کتێبە بۆ کێ بەسودە؟

بۆ فێرخوازان : هەر لە قۆناغی بنەڕەتیەوە تا قۆناغی خوێندنی باڵاو زانکۆو ، تا باشترین شێوازی سەعیکردن فێر ببن و بەهۆیەوە ئاستیان بەرزکەنەوەو لە کەمترین کات و بە کۆششێکی کەمتر زۆرترین ئەنجام و نمرە بەدەست بهێنن.

بۆ مامۆستایان: تا ئاگاداری تازەترین تەکنیکی سەعیکردن بن بۆ ئەوەی لە وانەکانیاندا ڕەچاوی بکەن و قوتابی لەسەر ڕابهێنن تا هەماهەنگی هەبێت لە نێوان مامۆستاو قوتابیدا لە شێوازیاندا سەرکەوتن ئاسانتر دەبێت.

بۆ باوکان و دایکان: تا ئاگاداری شێوازی دروستی سەعیکردنی منداڵەکانیان بن و فێری باشترین شێوازیان بکەن تا هاوکاریان بن بۆ سەرکەوتن.

هەڵسەنگاندن

بەرلەوەی دەست بە خوێندنەوە ئەم کتێبە بکەیت باشتر وایە هەڵەسنگاندنێك بۆ خۆت بکەیت تا لە کۆتاییدا لە ئەنجامەکانی پەیڕەوکردنی ڕێنماییەکانی ئەم کتێبە بە ئاگا بیت هەست بە گۆڕانکاریەکان و ئەنجامە باشەکان بکەیت. دەکرێ بۆ ئەو هەڵسەنگاندنە سود لەم پرسیارانەی خوارەوە وەربگریت:

١-لەبارەی پرۆسەی خوێندنەوە چۆن بیردەکەیتەوە؟ ئایا گەشبینی پێی و بەجددی گرتووتە یان وەك شتێکی لاوەکی؟

٢-ئایا ئامانجێکت هەیە لە پرۆسەی خوێندن و لە ژیاندا؟ ئەوانەت دیاری کردووە؟ تا ئێستا نوسیوتن؟

٣-کێ هەیە لە ژیانتدا پێی سەرسامبیت و بتەوێت وەك ئەو بیت؟ ئایا سەرسامیت بە چیرۆکی سەرکەوتنی کەسایەتیە جیهانیەکان و ناوخۆییەکان و کەسە بلیمەتەکانی دەوروبەرت، چەند هەوڵتداوە لە نهێنی سەرکەوتنیان بکۆڵیتەوە؟

٣-بۆچوونت بەرامبەر بە یادگەت چۆنە؟ خۆت بە زیرەك دەزانیت یان بیر لاواز؟

٤-ئایا تا ئێستا هیچ جۆرە ڕاهێنانێکت ئەنجامداوە بۆ بەهێزتر کردنی یادگەت؟

٥-تەرکیزت چۆنە لە کاتی خوێندنەوەدا، خەیاڵ پەرتی یان خەیاڵ کۆ؟

٦-کاتێك بێزار دەبیت یان هەست بە خەیاڵ پەرتی دەکەیت و یان هەست بە خەواڵوویی دەکەیت و بەیانی تاقیکردنەوەتە، چی دەکەیت؟ ئایا بەردەوام دەبیت لە سەعیکردن؟

٧- وەك فێرخواز زانیاریت هەیە لەبارەی ئەو خواردنانەی کە یارمەتی دەرن بۆ بەهێزکردنی یادگە؟ بەرنامەی ژەمەکانت چۆنە؟ تایبەتە یان وەك جارانە، دوای نان خواردن چی دەکەیت، ڕاستەخۆ دەست بە سەعیکردن دەکەیت؟

٨- ڕۆژانە چەند کاتژمێر دەخەویت؟ شەوان کەی دەخەویت؟ بەیانیان کەی لەخەو هەڵدەستیت؟

٩-هیچ جۆرە وەرزشێك ئەنجام دەدەیت؟

١٠- شوێنی تایبەتت هەیە بۆ کۆششکردن؟ وەسفێکی شوێنەکەت بکە.

١١- ئایا خشتەی تایبەتت هەیە بۆ سەعیکردن و ڕێکخستنی کاتەکانت؟ پێوەی پابەند دەبیت؟

١٢- چ شێوازێك بەکار دەهێنیت بۆ سەعیکردن؟ تەنها خوێندنەوە ، هێڵ دەهێنیت بەژێر گرنگەکاندا؟ ئایا زانیاریەکان کورت دەکەیتەوە؟ ئایا سود لە وێنەکان وەردەگریت یان تەنها زانیاریەکان بەشێوەی خاڵ دەنوسیت؟

١٣-یەکەم هەنگاوی دەستکردن بە سەعیکردنت چۆنە؟ ئایا ڕاستەوخۆ دەست بەخوێندنەوەی بابەتەکە دەکەیت؟

١٤- گرفتی بیرچونەوەت هەیە؟

١٥- ئایا پێشبینی پرسیارەکانی تاقیکردنەوەکان دەکەیت؟

١٦- لە وانە جیاوازەکاندا ڕۆژانە سەعی دەکەیت یان لە هەندێکیاندا؟

١٧- لە چ وانەیەکدا ئاستت زۆر باشە؟ بۆچی؟ لە چ وانەیەکدا ئاستت خراپە؟ بۆچی؟

١٨- ئایا لە هەموو وانەکاندا لە هۆڵی وانە خوێندن ئامادە دەبیت؟

١٩- لە شێوازی مامۆستاکەت ڕازیت؟ بۆچی؟ ئەگەر ڕازی نیت بۆچی؟ چ شێوازێك لە وانە وتنەوەدا پیادە بکات باشە؟

٢٠- بە چ شێوازێك سەعی دەکەیت؟ بە دانیشتن؟ ڕاکشان؟ هاتووچۆکردن؟

٢١- ئایا بە ئەرکەکانی ماڵەوەت ڕادەگەیت؟ یان ناتوانیت هەموو ئەرکەکانت جێ بەجێبکەیت؟

٢٢-لە کاتی وانەکاندا بەشداری لەگەڵ مامۆستادا دەکەیت؟ بەباشی گوێدەگریت؟ تێبینی دەنوسیت؟

٢٣- چۆن خۆت ئامادە دەکەیت بۆ تاقیکردنەوەی ڕۆژانە و مانگانە؟ ئایا تەواوی کاتەکەت بەو دوو تاقیکردنەوەیە دەدەیت یان سەعی ڕۆژانەش دەکەیت؟

٢٤-ئایا خشتەی تایبەت بە کاتی تاقیکردنەوەکان دادەنێیت؟

٢٥-کاتەکانت بۆ ماوەی پێداچوونەوەی پێش دەسپێکردنی تاقیکردنەوەکانی نیوەی ساڵ یان وەرزی یەکەم لەگەڵ وەرزی دووەم و کۆتایی ساڵ کە چەند ڕۆژێک دەرفەتت هەیە چۆن ڕێک دەخەیت؟

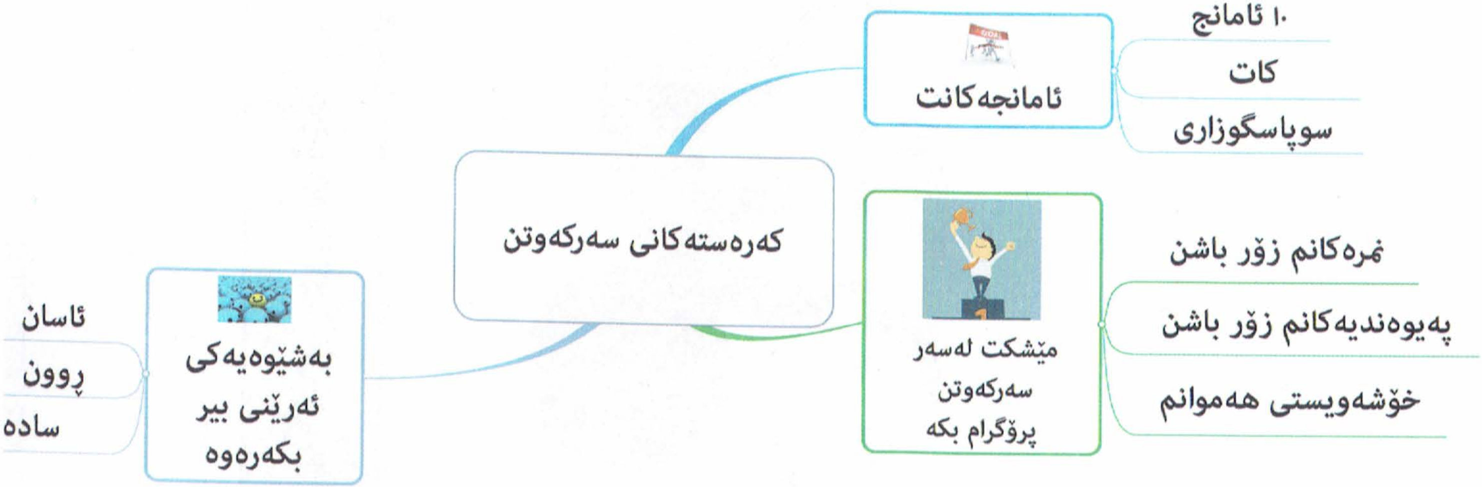
٢٦- ئایا ئەو وانانەت دیاری کردووە کە ئاستت تێیدا نزمە، لەگەڵ ئەوانەی کە ئاستت بەرزە؟ بەرنامەت هەیە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستت لە تاقیکردنەوەکانی وەرزی و کۆتاییدا؟

٢٧-چەند جار بەهۆی پەلە کردنەوە لەکاتی تاقیکردنەوەدا شتت بیرچووە، یان وەڵامدانەوەی پرسیارێکت بیرچووە کە زۆر بۆت ئاسان بووە؟

٢٨-ئایا تا ئێستا هیچ خولێکت بینیوە لەبارەی چۆنێتی سەعیکردنەوە؟ یان هیچ کتێبێکت خوێندۆتەوە لەوبارەیەوە، چەند ڕێنماییەکانت جێبەجێ کردووە؟ تاچەند سودت لێوەرگرتووە بە جێبەجێکردنی تەواوی ڕێنماییەکانی؟

٢٩- دەتەوێ ئەمساڵ نمرەت چەند بێت؟

بەشی یەکەم: خۆ ئامادە کردن



کەرەستەکانی سەرکەوتن

ئامانجەکانت
- ١٠ ئامانج
- کات
- سوپاسگوزاری

مێشکت لەسەر سەرکەوتن پرۆگرام بکە
- نمرەکانم زۆر باشن
- پەیوەندیەکانم زۆر باشن
- خۆشەویستی هەموانم

بەشێوەیەکی ئەرێنی بیر بکەرەوە
- ئاسان
- ڕوون
- سادە

چەند کەرەستەیەکی گرنگی سەرکەوتن

یەکەم: بەشێوەیەکی ئەرێنی بیر بکەرەوە

چی وادەکات کەسێك جیاوازو بەرهەمدارو کارا بێت بە هەموو واتاکان،کەسێکی تریش زۆر ئاسایی بێت... دەسکەوتەکانی زۆر کەم بێت و تواناییەکانی سنوردار بێت، لە کاتێکدا هەردووکیان دۆخی ژیانیان هاوشێوەیە...؟ وەڵامەکەڕوونە...

سەرکەوتووەکانباوەڕیان بە خۆیان هەیە و پێشبینی سەرکەوتن لە خۆیان دەکەن و لەسەر ئەو بنەڕەتەش ڕەفتار دەکەن. پابەند بوونیان بە کارەکانیانەوە لە متمانەیەکی قوڵەوە سەرچاوەی گرتووە بە خۆیان و تواناییەکانیان بۆ ئەنجامدانی کاری گەورە... متمانە و باوەڕ بەخۆبوون موعجیزە دروست دەکات.

والت دیزنی سەرەتا وەك نوسەرێك بۆ یەکێك لە ڕۆژنامەکان کاری دەکرد، چەند ڕۆژێك کاری کردوو دواتر دەرکرا، ئەوەش بەهۆی لاوازی ئەو بیرۆکانە بوو کە پێشکەشی دەکرد هەروەك سەرنوسەری ڕۆژنامەکە باسی دەکات... ٥ جار مایە پووچ بوو پێش بونیاد نانی (دیزنی لاند) دواجار پڕۆژەکەی بونیاد نا کە دەرگای کردنەوەی چەندین ملیار دۆلاری بۆ کردەوە.

ڕوانینی ئەرێنیانە لە خۆت هانت دەدات تاوەکو باش بخوێنیت... خۆت وا پڕگرام بکە کە زیرەك و داهێنەریت و خاوەنی یادگەیەکی زۆر بەهێزیت کە بەهیچ شتێك ناڕووخێت...هەر لەسەر ئەو بنەمایەش ڕەفتار بکە، ئەو کاتە گۆڕانکاری زۆر گەورە لە ژیانتا بەرجەستە دەکەیت.

زۆربەی فێرخوازان دەکەونە داوی ئاماژە نەرێنیەکانەوە کە لایان جێگیر بووەو بووەتە بەشێك لە باوەڕەکانیان کە هەست بە مەترسیەکەی ناکەن... (کاتم نیە... یادگەم لاوازە ...

بابەتی وانەکان قورسە... بارودۆخم هاوکار نیە بۆ سەرکەوتنم... هەستەکەم تەمەڵم!) ئەوەی پێی وایە تەمەڵەو مێشکی هیچ وەرناگرێت، توێژینەوەیەك دەكەین بە دیاری بۆی کە دەڵێ: (ئەگەر هەموو چرکەیەك ١٠ زانیاری نوێ بە مێشك بسپێریت بۆ ماوەی ٦٠ ساڵ بە شەوو ڕۆژ بەبێ وەستان... ئەو جێگەیەی کە ئەو زانیاریانە لە مێشکی مرۆڤدا داگیری دەکات کەمترە لە نیوەی ئەو ڕووبەرەی کە دانراوە بۆ وەرگرتنی زانیاری) هێشتا تۆ دەڵێی ... ناتوانم سەرکەوتوو بم... زیرەکیم سنوردارە! چەند جارێك دووبارەکردنەوەی ئەو دەستەواژە نەرێنیانە وادەکات نەست باوەڕی پێبکات.

هەوڵ بدە خوێندنی وانەکانت بە سێ ووشە گوزارشت لێبکەیت (ئاسان... ڕوون... سادە) خوێندنی بیرکاری ئاسانە... تاقیکردنەوەی ئینگلیزی ڕوون و سادەیە... هەوڵ بدە لەو جۆرە ڕستانە دووبارە بکەیتەوە لە کاتە ئارامەکان و پێش نووستندا... تاوەکو زانیاریەکی ڕوون و دووبارە بدەیت بە مێشکی نائاگات کە ئیلهامبەخشی ئەوە بێت کە تۆ شایستەی سەرکەوتنیت، لە بیرت بێت کە پێشبینیەکانت ڕەفتارەکانت ئاراستە دەکەن....

دووەم: ئامانجەکانت

«تۆ کاتێك سەیری ڕووداوەکان دەکەیت دەڵێیت بۆچی ئەمە ڕوویدا؟، من خەون دەبینم بەو شتانەوە کە ڕوویان نەداوەو دەڵێم بۆ نا؟!(جۆرج برنارد شۆ)

با لەسەرەتاوە ئامانجەکانت دیارو ڕوون بێت... سەرکەوتوان ئەوانەن ئامانجی ڕوون بۆ خۆیان دادەنێن و هەوڵ دەدەن بۆ بەدیهێنانی، ئەوان یەکەمجار لە

هەوادا قەڵا بونیاد دەنێن بەرلەوەی لە زەویدا... لەگەڵ خەونەکانیاندا دەژین لە زیهنیاندا بەرلەوەی لە واقیدا بیبینن، هەروەها دەینوسن و لە کاتی بڕیارداندا بۆی دەگەڕێنەوە.

لەبەر ئەوە فێرخوازی زانکۆییت یاخود لە قۆناغی ئامادەییدایت دەبێ ئەوە بزانیت کە خوێندن ئامرازە نەك ئامانج، وەك ئۆتۆمبێلێك وایە دەتگەیەنێتە ئەو شوێنەی کە دەتەوێت... خوێندن پاسپۆرتی ڕۆشنبیریە لەم سەردەمەدا... سەرچاوەی مەعریفەیە..

توێژەران ئەوەیان تۆمارکردووە کە مرۆڤ تەنها بە بوونی ئامانجێکی ڕوون پاڵنەرەکانی دەبزوێت و پەرۆشی زیاتر دەبێت و چەندین بیرۆکە لا دروستدەبێت تا خزمەتی گەیشتن بە ئامانجەکانی بکات. هەروەك ئەوەی کەلە زانکۆی (ییل)ی ئەمریکی ڕوویدا کاتێك پرسیاریان لە کۆمەڵێك فێرخواز کرد لەبارەی ئامانجە نوسراوەکانی ئایندەیان. ڕێژەی ئەو قوتابیانەی کە ئامانجی نوسراویان هەبوو
تەنها (٣٪) بوو... دوای ٢٠ ساڵ هەمان ئەزموون دوبارەکرایەوە لەسەر ئەو (٣٪)یەی کە ئامانجەکانیان بەشێوەی نوسراو دیاری کردبوو، دەرکەوت چەندین دەستکەوتیان بەدەست هێناوە لە ژیانی .کرداریاندا زۆر زیاتر لەوەی کە (٩٧٪)ەکە بەدەستیان هێناوە

بیل گیتس چۆن بووە دەوڵەمەندترین کەسی جیهان؟ لەبەر زیرەکیە بێوێنەکەی؟ نەخێر، لەبەر ئەوەی ڕۆژانە لە کاتژمێر چواری بەیانیەوە کاری دەکرد بۆ ماوەی ١٦ کاتژمێر لە ڕۆژێکدا. چی وای لێکرد کە بەو پەرۆشیە کار بکات؟ خەونەکانی...!

پرسیارەکە لێرەدا ئەوەیە: چۆن ئامانجێك بۆ ئایندەم دانێم؟ چی یارمەتیم دەدات بۆ زانینی ئەوەی کە دەمەوێت؟

وەڵام/ بۆ ئەوەی بنەڕەتێك دابنێیت بۆ خەونەکانی ئایندەت، پێویستە پێنوس و کاغەزێك بێنی بیر لەم پرسیارە قوڵە بکەیتەوە... دەمەوێت لە ژیاندا چی ئەنجام بدەم؟ دەمەوێت ببم بەچی؟ بە قوڵی بچۆرە نێو خەیاڵەکانتەوە وێنای بکەو ئامانجەکانت بنوسە، تەنها ئەوە بزانە کە دەبێت ڕوون و دیاریکراو بێت هەروەها کاتێك دیاری بکە بۆ دەستکەوتنی... کەی دەتەوێت ببیتە بەڕێوەبەری گەورەترین قوتابخانەی نموونەیی لە کوردستان؟ دوای ١٥ ساڵ؟ کەی یەکەم دەرمان کە خۆت ئامادەت کردووە لە کارگەی دەرمانەکەت تۆمار دەکەیت؟ کەی دەبیتە دادوەرێکی دادپەروەر و سەرکەوتوو. کەی دەبیتە بازرگان و کەسێکی بەخشندەو قوتابخانەیەك دەکەیتەوەو پێشکەش بە

منداڵانی شارەکەتی دەکەیت.... کەی؟؟؟

بیرمەندێك دەڵێ: (بۆ ئەوەی دەستکەوتی زۆر گەورە بەدەست بهێنین... نابێ تەنها کار بکەین بەڵکو دەبێ خەونیشمان هەبێت، نابێ تەنها پلان دانێین بەڵکو دەبێ باوەڕمان پێی هەبێت).

ڕاهێنان

١- بەرلەوەی بچیتە سەر لاپەڕەیەکی نوێ قەڵەم و کاغەزێك بێنەو دەست بکە بە نوسینی ئامانج و ئارەزووەکانت کەدەتەوێت لە ژیاندا بەدەستی بهێنیت.

٢-لانیکەم ١٠ ئامانج و ئارەزوو بنوسە کە ڕوون بێت و تەواوی وردەکاریەکان لەبارەیەوە بنوسە.

٣-کات بۆ گەیشتن بەو ئامانجە دیاری بکە.

٤-دەستەواژەی سوپاسگوزاری بەکاربهێنە لەپێش نوسینی ئامانج یان ئارەزووەکەت، خۆت لە دۆخێکدا ببینەرەوە کە بەو ئامانجە گەیشتوویت.

٥- دەکرێ سەرەتا تەنها ئامانجەکانت بنوسی پاشان بە گەڕانەوەی بەردەوام دەتوانیت هەموو ئامانجەکانت وەك ئەم نمونەیەی خوارەوە داڕێژیتەوە.

نمونە: سوپاسگوزارم کە لەماوەی ئەم (١٠) ساڵەدا توانیم نمرەی (٩٥) بەدەست بهێنم لە قۆناغی دوازدەی ئامادەییداو کۆلێژی ئەندازیاریم تەواوکردووەو بوومەتە ئەندازیارێکی سەرکەوتوو، لە یەکێك لە کۆمپانیا بەناوبانگەکانی وولاتەکەم کار دەکەم، ژیانی هاوسەریم پێکەوەناوە لەگەڵ ئەو کەسەی کەلە خەونەکانمدا هەبوو، ئێستا خاوەنی منداڵێکی جوان و چاوگەشین (کوڕ یان کچ)، خانویەکمان هەیە کە هەموو پێداویستیەکانی خۆشگوزەرانی تێدایە (دەتوانی پێکهاتەکانی خانووەکەو کەل و پەلەکانی ناوی بنوسیت) پێکەوە لەگەڵ خۆشیەکانی ژیاندا سەما دەکەین و گوێ لە دەنگی موزیك دەگرین و پێدەکەنین و بە خەیاڵێکی ئارامەوە هەریەکەمان ئەرکەکانی سەرشانمان بەجێدەهێنین و هاوکاری یەکتر دەکەین و ڕاوێژو گفتوگۆ دەکەین لەسەر بنەمای ڕێزو خۆشەویستی ئۆتۆمبێلێکمان هەیە (جۆری ئەو ئۆتۆمبێلە دیاری بکە کە حەزت لێیەتی) ژیانی بۆ

ئاسان کردووین و دەتوانین بۆ هەر شوێنێك بمانەوێت پێی بڕۆین، پلانی ئەوەم هەیە کە ببمە خاوەنی پڕۆژەی خۆم و کۆمپانیایەکی بواری بیناسازی دابمەزرێنم لە ماوەی ٥ ساڵی داهاتوودا، بەردەوام خەونەکانم گەورەتر دەبن چونکە من کەسێکی زیندووم، من ئەو کەسەم کە دەتوانم بەهۆی ئامانجە گەورەکانمەوە خزمەتێکی بەرچاو بە وڵاتەکەم بکەم.

ئەمەی سەرەوە نموونەیەکە لە شێوازی نوسینی ئامانج و باشترین شێوازە، تۆش دەتوانیت چەندین ئامانج لە نوسینێکی وادا کۆبکەیتەوە، ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە بەردەوام بۆ ماوەی ٤ هەفتە هەموو شەوێك پێش نوستن بیخوێنیەتەوەو بەیانیان کەلەخەو هەستایت بە هەمان شێوە، یان دەکرێ بە دەنگی خۆت تۆماری بکەیت و گوێی لێبگریت.

لە دوای تەواوبوونی ٤ هەفتە ئیدی ئەو ئامانجانە دەبنە بەشێك لە تۆ، بۆ ئەوەی هەردەم بەهێز بیت بەهۆی ئامانجەکانتەوە هەر کاتێك هەستت بە بێ تاقەتی کرد یان جۆرێك لە نا ئومێدی ڕووی تێکردیت یان پەرۆشیت بۆ خوێندن کەمبوویەوە بۆ ماوەی ٣ ڕۆژی تر لەسەر یەك شەوان پێش نوستن و بەیانیان دوای لەخەو هەستان بیخوێنەرەوە یان گوێی لێبگرە.

جگە لەو ئامانجانە، ئامانجی کورت خایەنیش بنوسە، بۆ نموونە بۆ ئەمساڵی خوێندن دەتەوێت چ نمرەیەك بەدەست بهێنیت، چۆن ساڵەکەت تێپەڕێنیت، یان ئامانجی مانگانەو هەفتانەو ڕۆژانەت دیاری بکە کە خۆی لە بەرنامە و خشتەکانی خوێندندا دەبینێتەوە. بە جێبەجێکردنی بەرنامەکان خەڵاتی خۆت بکە.

سێهەم : مێشکت لەسەر سەرکەوتن پڕۆگرام بکە

هەموو گەردوون لەسەر پڕۆگرام بەڕێوە دەچێت، مێشکی ئێمەش هاوشێوەی گەردوون پڕۆگرامێك بەڕێوەی دەبات و بەپێی ئەو پڕۆگرامە فەرمان بە سەرجەم ئەندامانی جەستە دەکات، ئەمەش ڕەفتاری مرۆڤ دیاری دەکات، ئەگەر خۆمان هیچ پڕۆگرامێکمان نەبێت ئەوا بێشك لەسەر پڕۆگرامێك دەڕۆین کە بۆمان دانراوەو ڕەنگە سەرچاوەکەی نەزانین،

کەسە سەرکەوتووەکان یاخود زیرەکەکان بۆیە سەرکەوتوون یان زیرەکن چونکە خۆیان وا مێشکیان پڕۆگرام کردووە، زۆر گوێ بە دەوروبەرو باوەڕە لاوەکیە ڕووخێنەرەکان نادەن، بەڵام کەسە ناسەرکەوتووەکان بەهۆی کاریگەری دەوروبەر، ژینگە، شوێنی نیشتەجێبوون، یاخود بۆچوونی دەوروبەر لەبارەی خۆیانەوە پرگرامی مێشکیان بەشێوەیەکی خۆنەویست کردووە، ئەو باوەڕەیان لا دروست بووە کە ئەوە ڕاستەقینەو واقیع و چارەنووسی ئەوانەو هیچ ڕێگایەك بۆ دەربازبوون لێی نیە، لە ڕاستیدا ئەوە هەڵەیەکی گەورەیە، مێشك بەهەموو ئەو شتانە باوەڕ دەکات کەپێی دەوترێت، کەواتە هیچ چارەنووسێك و شتێکی سەپێنراو بۆ مرۆڤ بوونی نیە تەنها ئەوە نەبێت کە خۆی باوەڕی پێیەتی، دەتوانی بە کەمێك ڕامان لە بابەری باوەڕەکانتەوە سەرەتای گۆڕینیان دەست پێبکەیت.

بۆ ئەوەی مێشکت وەك فێرخوازێکی سەرکەوتوو و زیرەك پڕۆگرام بکەیت ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدە.

ڕاهێنان

وادانێ تۆ فێرخوازێکی لە قۆناغی شەشەمی ئامادەیی یان لە زانکۆیت، بەڵام ئاستێکی زۆر باشت نیەو دەتەوێت ئاستت زۆر بەرز بکەیتەوەو بچیتە بازنەی یەکەمەکانەوە؟ بۆ ئەمە چیدەکەیت؟ بێ گومان دەبێت بەباشی و بەجدی و پەرۆشیەوە کۆشش بکەیت... ئەوە بە تەنها بەس نیە، بۆیە تا ئەو ڕێگەیە بۆخۆت کورتتر بکەیتەوە، دەبێت ڕۆڵی فێرخوازێکی یەکەم بگێڕیت، تاوەکو وێنەی زیهنی خۆت بگۆڕیت لە فێرخوازێکی ئاست نزمەوە بۆ یەکەم...

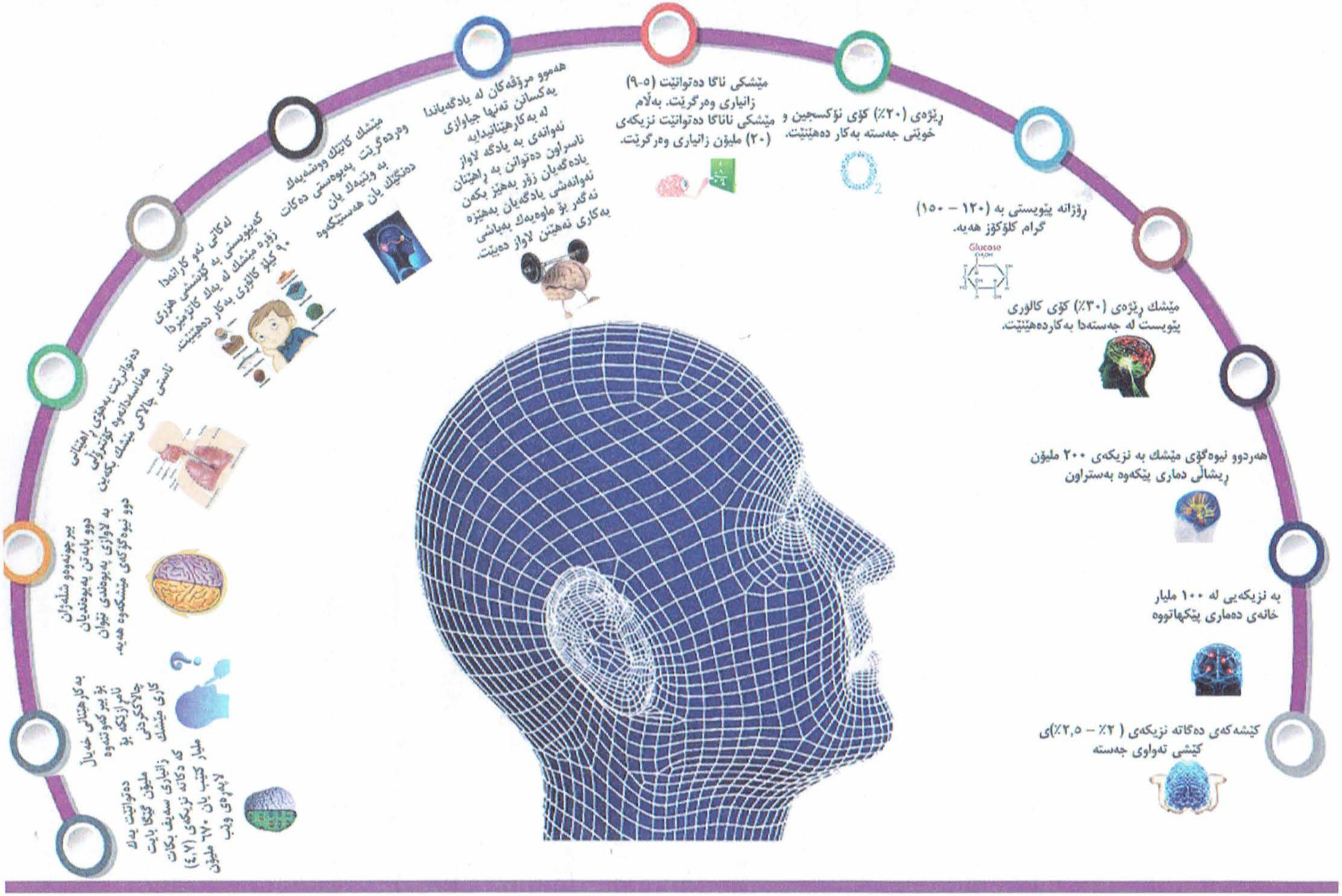
لە شوێنێکی هێمن دانیشە یان لەسەر پشت ڕاکشێ و هەوڵبدە بچیتە حاڵەتی

ڕیلاکسەیشن (حەوانەوەی تەواو)...چاوت داخە و چەند هەناسەیەکی قوڵ بە هێواشی لەماوەی (٦ -١٠) چرکەدا هەڵمژە پاشان بۆ ماوەی (٤-٦) چرکە ڕایگرەو دواتر بە هێواشی لەماوەی (٦-١٠) چرکەدا بیدەرەوە، تا تەواو هەست بە ئارامی دەکەیت و بیرت خاڵی دەبێتەوە لە هەر بیرکردنەوەیەك، پاشان وێنای فێرخوازێکی زۆر زیرەك بکە، (هەوڵ بدە کەسایەتیەکە ڕاستەقینە بێت، واتە هاو پۆلت بێت یان لە پۆلێکی تر بەڵام تۆ بە زیرەکی و هەڵسوکەوتی سەرسامبیت، تاوەکو باشتر بتوانیت وێنای بکەیت) خۆ ئەگەر نەبوو ئەوا خۆت ئەو کەسایەتیە دروست بکە، کە دەتەوێت تۆش وابیت... بڕوانە سەرکەوتنەکانی لە وانەکانیدا... پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی، پەیوەندیە باشەکانی کە لەسەر ڕێزو خۆشەویستی دامەزراوە لەگەڵ مامۆستاو هاوڕێکانیدا، لە هەموو بوارەکانی ژیانیدا، هەموو ئەمانە بخەرە نێو دیمەنی فیلمێکی سینەماییەوە، چۆن هەڵسوکەوت دەکات لە هۆڵی وانەکاندا، لە تاقیکردنەوەدا هەستی چۆنە، چۆن دەست دەکات بە وەڵامدانەوە، تەماشای هەستەکانی بکە... پێکەنینەکانی، ڕوانینەکانی، نمرە بەرزەکانی، بەشداریەکانی لەگەڵ مامۆستادا، بەتەواوی وێنای هەموو هەڵسوکەوتەکانی بکە تا وێنەیەکی تەواوت لە کەسایەتی فێرخوازێکی کامڵ بۆ دروست دەبێت...

پاشان خۆت بخەرە شوێنی ئەو کە لە فیلمەکەدا ڕۆڵ دەگێڕیت، تۆ فێرخوازێکی ئاست بەرزیت، تەنانەت یەکەمی پۆلەکەی خۆتی، تۆ ئێستا تاکە کەسی لە پۆلدا وەڵامی پرسیارێکی زۆر قورسی مامۆستا دەدەیتەوەو سەرجەم هاوپۆلیەکانت پێت سەرسام دەبن، تێبینی ڕوانینی مامۆستا بکە چۆن بەڕێزو خۆشەویستی و هاندانەوە تەماشات دەکات... ئێستا هاوڕێیەکت پەنات بۆ دێنێ تا وەڵامی پرسیارێکی بدەیتەوە کە نایزانێت... ئەو هەستانە بەرجەستە بکە و هەست بە متمانە بەخۆبوونێکی بەهێز بکە لەخۆتدا...

هەوڵ بدە بەیانی یەکەم ڕۆژی دەستپێکردنی دەوامی هەموو هەفتەیەك (شەممە یاخود یەك شەممە) ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەیت، ئەمە وادەکات کە وزەیەکی ئەرێنی زۆر بەهێز بە ناو مولولەکانی خوێندا هاتوچۆ بکەن و لەگەڵ خوێندا هێزو متمانە بەخۆبوون و توانایی بەنێو تەواوی جەستەو بووندا پەخش دەکەن.

هەندێک زانیاری گرنگ لەبارەی مێشکەوە



کێشەکەی دەگاتە نزیکەی (٢٪ – ٢,٥٪)ی کێشی تەواوی جەستە

بە نزیکەیی لە ١٠٠ ملیار خانەی دەماری پێکهاتووە

هەردوو نیوەگۆی مێشک بە نزیکەی ٢٠٠ ملیۆن ڕیشاڵی دماری پێکەوە بەستراون

مێشک ڕێژەی (٣٠٪) کۆی کالوری پێویست لە جەستەدا بەکاردەهێنێت.

ڕۆژانە پێویستی بە (١٢٠ – ١٥٠) گرام کلۆکۆز هەیە.

ڕێژەی (٢٠٪) کۆی ئۆکسجین و خوێنی جەستە بەکار دەهێنێت.

مێشکی ئاگا دەتوانێت (٥-٩) زانیاری وەرگرێت. بەڵام مێشکی نائاگا دەتوانێت نزیکەی (٢٠) ملیۆن زانیاری وەرگرێت.

هەموو مرۆڤەکان لە یادگەیاندا یەکسانن تەنها جیاوازی لە بەکارهێنانیدایە ئەوانەی بە یادگە لاواز ناسراون دەتوانن بە ڕاهێنان یادەگەیان زۆر بەهێز بکەن ئەوانەشی یادگەیان بەهێزە ئەگەر بۆ ماوەیەک بەباشی بەکاری نەهێنن لاواز دەبێت.

مێشک کاتێک ووشەیەك وەردەگرێت پەیوەستی دەکات بە وێنەیەك یان دەنگێك یان هەستێکەوە

لەکاتی ئەو کارانەدا کەپێویستی بە کۆششی هزری زۆرە مێشک لە یەك کاتژمێردا ٩٠ کیلۆ کالۆری بەکار دەهێنێت.

دەتوانرێت بەهۆی ڕاهێنانی هەناسەدانەوە کۆنترۆڵی ئاستی چالاکی مێشک بکەین

بیرچوونەوەو شڵەژان دوو بابەتن پەیوەندیان بە لاوازی پەیوەندی نێوان دوو نیوەگۆکەی مێشکەوە هەیە.

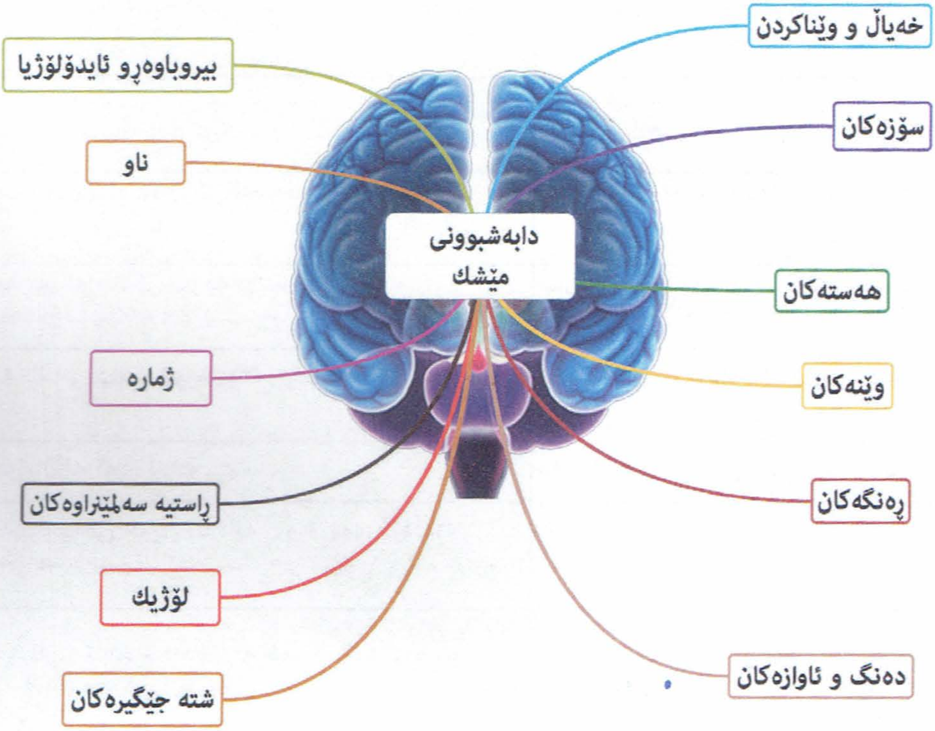
بەکارهێنانی خەیاڵ بۆ بیرکەوتنەوە ئامرازێکە بۆ چالاککردنی کاری مێشک

دەتوانێت یەك ملیۆن گیگا بایت زانیاری سەیف بکات کە دکاتە نزیکەی (٤,٧) ملیار کتێب یان ٦٧٠ ملیۆن لاپەڕەی وێب

دابەشبوونی مێشك

مێشك بۆ دووبەش دابەش دەبێت ئەوانیش لای ڕاست و لای چەپە.

لای ڕاستی مێشك بەرپرسە لە كۆنترۆڵكردنی كارەكانی لای چەپی جەستەو لای چەپیش كۆنترۆڵی لای ڕاستی جەستە دەكات.


دابەشبوونی مێشك
خەیاڵ و وێناكردن
بیروباوەڕو ئایدۆلۆژیا
سۆزەكان
ناو
هەستەكان
وێنەكان
ژمارە
ڕەنگەكان
ڕاستیە سەلمێنراوەكان
لۆژیك
دەنگ و ئاوازەكان
شتە جێگیرەكان

	تایبەتمەندیەکانی بەکارهێنەرانی لای ڕاست	تایبەتمەندیەکانی بەکارهێنەرانی لای چەپ
١	ڕاڤەی کرداری و وێنەییان پێ باشترەو کەمتر گرنگی بە بەکارهێنانی دەستەواژە دەدەن	لە ڕاڤەی زانیاریەکاندا گرنگی بە بەکارهێنانی دەستەواژەو زمانەوانی دەدەن
٢	زانیاریەکان بەشێوەیەکی گشتی وەردەگرن، گرنگی بە وردەکاری نادەن	زانیاریەکان بەشێوەی بەش بەش و بە وردەکاریەوە وەردەگرن نەك بەشێوەیەکی گشتی
٣	لە ڕێگەی وێناکردنەوە بیرۆکە بەرهەم دەهێنن.	بەشێوەیەکی لۆژیکی بیرۆکە بەرهەم دەهێنن و گرنگی بە وێناکردن نادەن
٤	حەزیان لەوکارانەیە کە پێویستی بە بیرکردنەوەی ڕەها هەیە.	حەزیان لەو کارانەیە کە پێویستی بە بیرکردنەوەی هەستپێکراوو بەرجەستەوە هەیە
٥	سیستم و ڕێك و پێکی بە کارەکانیانەوە دیار نیە و کەمێك شپرزەن.	بەپێی خشتە و بە بەرنامە کاردەکەن و کەسانێکی جدین
٦	لە هەمان کاتدا سەرقاڵی ئەنجامدانی چەند کارێکن.	لە یەك کاتدا تەنها یەك کار ئەنجام دەدەن
٧	حەزیان لە چالاکی بەرهەمهێنان و داهێنانە	حەزیان لەو چالاکیانەیە کە پێویستی بە گەڕان و بەدواداچوون هەیە
٨	بە ئاسانی دەتوانن پێش بکەون.	کەمتر حەزیان لە گۆڕانکاریی و پێشکەوتن و شتی تازیەو ناڕەحەت لە قاڵب دێنە دەرەوە
٩	حەزیان لە کاری ئازادو بێ سنورە.	حەزیان لە کاری سنوردارە
١٠	بەشێوەیەکی خوێن ساردانە ڕووبەڕووی گرفتەکان دەبنەوە	زۆر بە جدی ڕووبەڕووی گرفتەکان دەبنەوە
١١	ئەو کارانە ئەنجام دەدەن کە حەزیان لێیەتی و گوێ بە ڕزامەندی خەڵکی تر نادەن	زۆر گرنگی بە بۆچوونی خەڵك دەدەن لە ئەنجامدانی کارەکانیاندا بۆیە زۆرجار ئەو کارانە ئەنجام دەدەن کە خەڵك پێی باشە نەك
١٢	ڕیسك دەکەن و لە ئەنجامی کۆتایی کارەکان ناترسن گوێ بە هەڵە نادەن	لە ڕیسك و هەڵە دەترسن و حەزیان لە کارێکە ئەنجامەکەی زۆر ڕوون بێت و دڵنیایی (١٠٠٪) ی تێدا بێت
١٣	حەزیان لە نوێگەریە هەرکارێکی پێبسپێریت بەشێوەیەکی ڕێگایەکی تازە دەدۆزنەوە بۆ ئەنجامدانی	زۆر گرنگی بە نوێگەری نادەن بەردەوام بە شێوازی باو کارەکانیان ئەنجام دەدەن. (بە نەخشەی زیهنی ئەو بەراوردە بکرێت)

بەهۆی ئەو بەراوردەەوە بە گشتی بۆت دەردەکەوێت کە تۆ کام لای مێشکت بەزۆری بەکار دەهێنیت لە کاروبارەکانی ژیانداو لە سەعیکردندا، بۆیە ناکرێت هەڵبژاردنێك بکەین لە نێوان لای ڕاست و چەپی مێشکدا تا یەکێکیان بە باشتر بزانین و ئەوی تریان فەرامۆش بکەین، بەتایبەت بۆ تۆی فێرخواز کە پێویستت بە بەکارهێنانی هەردوو بەشەکەی مێشك هەیە تا ئەنجامی خوازراو بەدەست بهێنیت، بەشێوەیەکی گشتی فێرخواز و تەنانەت خەڵکی تریش سود لە نیوەی تواناکانی مێشکیان وەردەگرن، بۆیە ئەنجامی باش بەدەست ناهێنن.

ئێمە لێرەدا دەمانەوێت سود لە تەواوی تواناکانی مێشك وەرگرین واتە لە هەمان کاتدا لە پرۆسەی خوێندن و لە تەواوی ژیاندا بۆ هەر کارێك هەردوو بەشەکەی مێشك بەکاربهێنین بە هەماهەنگی ئینجا دەتوانین ئەنجامی خوازراو دەست بخەین، ئەوە نهێنی کەسە سەرکەوتووەکان و ئاستە باڵاکانی پرۆسەی خوێندنە. بۆ ئەوەی تۆش لەوان بیت دەتوانیت تێکەڵەیەك لە هەردوو خەسڵەتەکان وەرگریت کە یەکسان دەبێت بە بەکارهێنانی لای ڕاست و چەپی مێشك. ڕاهێنانەکانی ئەم کتێبە جێبەجێ بکە دەتوانی بەکارهێنانی هەردوو لای مێشکت دەستەبەر بکەیت لە هەمان کاتدا.

یادگەو جۆرەکانی

یادگە لەنێو مێشکداو لە هەردوو لای ڕاست و چەپی مێشکدا زانیاری دەپارێزێت، بەجۆرێك لای ڕاست بە یادگەی درێژ خایەن ناسراوە، لای چەپ بە یادگەی کورتخایەن ناسراوە بۆ نموونە لای ڕاست وێنەکان دەپارێزێت و وێنەش بۆ ماوەیەکی درێژتر دەمێنێتەوە، بەڵام لای چەپ ووشەکان دەپارێزێت بۆیە زووتر فەرامۆش دەبن، بۆ نموونە، ئەگەر کەسێك کە پێشتر ناسیوتە بۆ ماوەیەکی درێژ نەیبینیت بەڵام کە بینیت دەیناسیتەوە (لای ڕاست)، بەڵام ڕەنگە پاش چەند خولەکێك یان چەند کاتژمێرێك لە ناسینی ناوەکەی فەرامۆش بکەیت (لای چەپ).

لێرەدا ئێمە بەشێوەیەکی گشتی باس لە یادگە دەکەین بە بەکارهێنانی هەردوو بەشەکەی مێشك تا یادگەیەکی بەهێز بونیاد بنێین کە زانیاری بۆ ماوەی چەندین ساڵ یان تا کۆتایی تەمەن پارێزگاری لە زانیاریەکان بکات.

قۆناغەکانی وەرگرتنی زانیاری

وەرگرتنی زانیاری تا بەکارهێنانی لەکاتی پێویستدا بە سێ قۆناغدا تێپەڕ دەبێت:

١-دروسکردنی کۆد: هەر زانیاریەك کە دەیسپێریت بە یادگە، یادگە کۆدێکی دەداتێ تا جیای بکاتەوە لە زانیاریەکانی تر.

٢- جێگیرکردن: پاش ئەوەی زانیاڕیەکە کۆدی بۆ دانرا، یادگە دەست دەکات بە جێگیرکردن و ڕێکخستنی زانیاریەکەو سەیڤ کردنی لەگەڵ هاوشێوەکانی.

٣-بەکارهێنان (بیرکەوتنەوە): پاش ئەوەی بەشێوەیەکی دروست دوو قۆناغی پێشوو تەواو بوو، یاگە توانای ئەوەی هەیە لەکاتی پێویستدا زانیاریەکانت بداتەوەو تۆش بەکاری بهێنیت .

جۆرەکانی یادگە

یادگە لە ڕووی توانایەوە بۆ سەیڤ کردنی زانیاری و بیرکەوتنەوەی دەکرێ بە سێ جۆرەوە:

١-یادگەی هەستی: لە ڕێگەی پێنج هەستەوەرەکەوە (بیستن - بینین - بەرکەوتن - بۆنکردن - تامکردن) هەستی پێدەکرێت و زانیاری تێیدا بۆ ماوەی چەند چرکەیەك دەمێنێتەوە. بۆ نموونە کاتێك بە بازاڕدا تێپەڕ دەبیت گوێت لە چەندین ووشەو ڕستەیە لە خەڵك و فرۆشیارەکانەوە یان چەندین دیمەن دەبینیت و چەندین بۆنی جیاوازو تەنانەت بەر چەندین شت دەکەیت، کە دوایی بیرت ناکەوێتەوە، چونکە گرنگی پێنادەیت، تەنها لەو کاتەدا هەستی پێدەکەیت.

٢-یادگەی کورتخایەن: زۆرتر لە ڕێگەی بیستنەوە زانیاری وەردەگرێت و بە خێرایی بەکاری دەهێنێت و بۆ ماوەی چەند خولەکێك زیاتر نامێنێتەوە، بۆ نموونە، هاوڕێیەکت ژمارە تەلەفۆنێکی کەسێکت بۆ دەخوێنێتەوە، تۆش ژمارەکەی سەیڤ دەکەیت، بەڵام ڕەنگە کەمتر لە خولەکێك یان بۆ ماوەی چەند خولەکێکی کەم ژمارەکەت بیر بمێنێت، بەهۆی ئەم یادگەیەوە زۆربەی کاروباری ڕۆژانەمان ئەنجام دەدەین، چونکە

پێویستمان بەوە نیە پێداچوونەوەی بۆ بکەین بۆیە زوو فەرامۆشی دەکەین.

٣-یادگەی درێژ خایەن: پاش ئەوەی زانیاریەك دەچێتە زیهنەوەو بە هەست کردن بە گرنگی زانیاریەکە و پاشان تێگەیشتن لێی بەتەواوی و پێداچوونەوەو دووبارە کردنەوەی دەچێتە یادگەی درێژخایەنەوە، کە لێرەدا بەپێی ئەو پێوەرانە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك یان چەند ڕۆژ یان چەند ساڵ یان تا کۆتایی تەمەن ڕەنگە بمێنێتەوە.

چۆن یادگەت بەهێز دەکەیت؟

زۆرێك لە فێرخوازان بەردەوام لۆمەی یاگەی خۆیان دەکەن و پێیان وایە کە زۆر لاوازەو بەخێرایی زانیاریەکان فەرامۆش دەکات یاخود سکاڵای هەیە لەوەی کەلە کاتی پێویستدا (تاقیکردنەوەکان) یادگەی توانای گێڕانەوەی زانیاریەکانی نیە، بەڵام دوای تاقیکردنەوە بە ئاسانی زانیاریەکانی بیردەکەوێتەوە... ئەمانەو چەندین سکاڵای تر.

بەڵام ئایا تا ئێستا بیرت لە توانا بەهێزەکانی یادگەت کردۆتەوە، بۆ بیرکەوتنەوەی پێکهاتەی زانیاریە زۆر ئاڵۆزەکان؟ ئایا دەزانی چەند ملیۆن خانەو ڕیشاڵی دەماری لە هەمانگی و کارکردندان تاوەکو ئەم بابەتە بخوێنیتەوە؟

بیرتە کاتێك منداڵ بوویت و سەرەتا چویتە قوتابخانە لە قۆناغی یەکەمی بنەڕەتیدا فێری پیتەکان بوویت و پاشان پیتەکانت تێکەڵ بەیەك دەکردو ووشەکان فێردەبویت، بۆ خوێندنەوەی ووشەیەکیش پێویست بوو دووبارە پیتەکان لە یادگەدا لێك جیابکەیتەوە پاشان پێکەوەی بلکێنیتەوە ئینجا ووشەکەت دەخوێندەوە، پاشان وردە وردە بە ڕاهێنانی زیاتر توانیت ووشە بخوێنیتەوە بە خێراییەکی زیاترو وێنەی ووشەکەت لەبەر کرد و پاشان ڕستەکان، پاشان خێرایی خوێندنەوەت زیادی کرد، ئێستا دەتوانیت لانیکەم لە یەك خولەکدا (١٠٠- ١٥٠) ووشە بخوێنیتەوە، کەسانێك هەن بەهۆی ڕاهێنانی زیاترەوە دەتوانن زیاتر هەزار ووشە یان دوو هەزار ووشە لەیەك خولەکدا بخوێننەوە؟ ئەم گۆڕانکاریانە چۆن ڕوویدا. بۆ ئەوەی بگەیتە ئەو خێراییە ئایا پرۆسەی ناسینەوەی پیتەکان و پاشان بینینەوەیان لە ووشەیەکداو لیکجیاکردنەوەیان و پاشان بەستنەوەیان

پێکەوەو پاشان بینینەوەی لە ڕستەدا... ئایا ئیدی مێشك ئەو پرۆسانە ئەنجامنادات. نەخێر وانیە بۆ خوێندنەوەی هەموو ووشەیەك و ڕستەیەك، مێشك ملیۆنان خانەو ڕیشاڵی دەماری بەکاردەهێنێت تاوەکو بەخێرایی ئەو پرۆسەیە ئەنجام بدرێت بەبێ کەموکوڕی سەرجەمی پرۆسەکە ئەنجام دەدرێتەوە، بەلام بەهۆی ڕاهێنانی بەردەوامەوە هێندە بەخێرایی ئەو پرۆسەیە ئەنجام دەدرێت کە هەستی پێناکرێت بەجۆرێك وا دەزانیت وەها پرۆسەیەك تەنها لە قۆناغێکدا ئەنجامدراوەو ئیدی کۆتایی هاتووە، بەڵام لە ڕاستیدا یادگەت بەهێزبووە کە بەخێراییەکی لە ڕادەبەدەر هەموو ئەو پرۆسانە ئەنجامدەدات کە هەستی پێناکەیت.

ئێستا دەزانیت یادگەت چەند بەهێزو خێرایە... بۆ ئەوەی بەهێزتری بکەیت و خێراتری بکەیت چەندین ملیار خانە هەیە لە مێشکدا هێشتا بەکارمان نەهێناوە، هەر بۆیە ئێستا لە ئاستێکدا وەستاوین بۆیە هەست دەکەین و باوەڕێك لامان دروست بووە کە ئیدی توانامان هێندەیەو ناتوانین لەوە زیاتری بکەین یاخود قایلین بەو ئاستەی یادگەمان.

هەموو مرۆڤەکان لە پێکهاتە فسیۆلۆجیەکانی مێشکیاندا یەکسانن، جیاوازی لە چۆنێتی و چەندێتی بەکارهێنانیدایە، هەروەك چۆن کاتێك لە بەرامبەر کۆمپیوتەرەکەتدا دادەنیشیت تەنها دەتوانی بەو ئەندازەیە ئیشی پێبکەیت کە فێری بویت، بەڵام کەسێکی تر کە زیاتر لەتۆ دەزانێت دەتوانێت زیاتر سودی لێوەربگرێت، لە هەمان کۆمپیوتەردا، بۆیە مێشکی تۆ جیاوازی لەگەڵ مێشکی ئەنیشتایندا نیە تەنها جیاوازی لە شێوازی بەکارهێنانیدایە.

بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە مێشکمان بەکاربهێنین لە ژیانداو بەتایبەت لە پرۆسەی خوێندندا، ئەوا پێویستە شێوازە دروستەکانی سپاردنی زانیاری بە یادگە پەیڕەو بکەین، بەوجۆرە یادگە بەهێز دەبێت و زانیاریەکان بەردەوام لە زیاد بووندان، هەرکاتێك ڕێژەی وەرگرتنی زانیاری زیاتر بوو لە ڕێژەی بیرچوونەوەی ئەوکات یادگە بەهێز دەبێت، وەك منداڵ و گەنج و فێرخواز کە یادگەیان بەهێزترە لە کەسێکی بەتەمەنتر چونکە لە بەتەمەنەکاندا بەگشتی ڕێژەی وەرگرتنی زانیاری کەمترە لە ڕێژەی بیرچونەوە، بۆیە

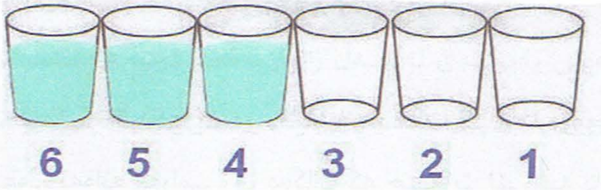
کەسە بەتەمەنەکان وردە وردە لەگەڵ بەساڵاچووندا یادگەیان دەپوکێتەوەو هەندێکیان توشی ئەلزەهایمەر دەبن. بەڵام خودی تەمەن کاریگەری نیە لەسەر بیرچونەوە ئەگەر بەردەوام یادگەت بەکاربهێنیت و زانیاری نوێ وەرگریت و یان ڕاهێنان بە یادگەت بکە یت .

هەنگاوەکانی بەهێز کردنی یادگە

بەهێز بوونی یادگە واتا توانای یادگە بۆ سپاردنی زانیاری و پێدانەوەی زانیاری لەکاتی پێویستدا، چەندین ڕێگا هەیە بۆ ئەو کارە کە گرنگترینیان ئەمانە:

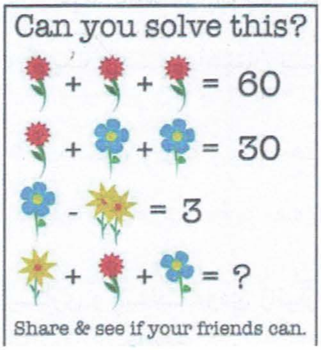
١-ڕاهێنان: ماسولکەکانی لەش بەهۆی ڕاهێنانەوە گەشەدەکەن و بەهێز دەبن، مێشکیش بەهۆی ڕاهێنانەوە گەشەدەکات و یادگەش بەهێز دەبێت، ئەمە سەرجەم زانایان و پسپۆڕانی ئەم بوارە جەختیان لێکردۆتەوەو بە ئەزموون سەلمێنراوە، چەند بەردەوام ڕاهێنان بکەیت، زیاتر هەست بە بەهێز بوونی یادگەت دەکەیت ئەمانەی خوارەوە چەند ڕاهێنانێکی سادەن دەتوانی سودی لێوەربگریت و گرنگی بە هاوشێوەکانی بدەیت، هەوڵ بدە ڕۆژانە چەند خولەکێك (٥ - ١٠) خولەك لەم جۆرە ڕاهێنانانە ئەنجام بدەیت:

بەجۆرێک پەرداخەکان ڕێز بکە
کە جارێک بەتاڵ و جارێک پڕ.. تا کۆتایی، بەڵام
بەمەرجێک تەنها جوڵە بەیەک پەرداخ بکەیت

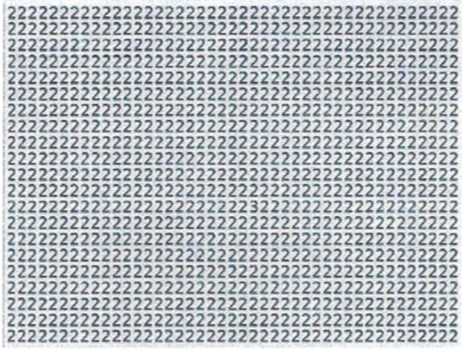


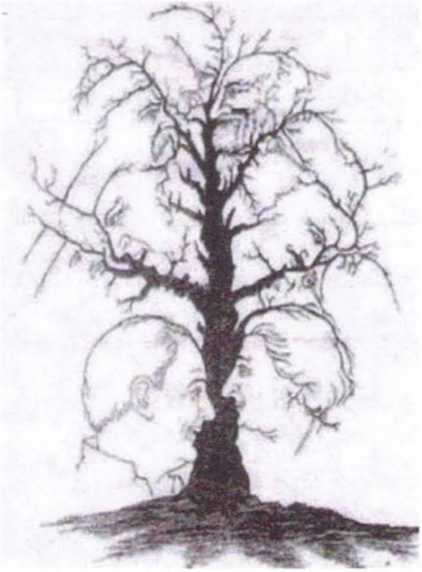
ژمارەی ناو ئەو وێنەیە بدۆزەرەوە

شیکاری ئەم پرسیارە بکە


Can you solve this?
= 60
= 30
= 3
= ?
Share & see if your friends can.

ژمارە نامۆکە دەربهێنە





چەند وێنەی ڕووخسار لەم وێنەیەدا هەیە؟

* ئەگەر (١) تا (٥) وێنەت دۆزیەوە زیهنت زۆر هێوا شە.

* ئەگەر (٦) تا (٧)وێنەت پەیدا کرد ئەوا زیهنت لاوازە.

* ئەگەر (٨) تا (٩) وێنەت پەیدا کرد ئەوا زیهنت ئاساییە.

* ئەگەر (١٠)تا (١١)وێنەت پەیدا کرد ئەوا زۆر باشە.

* ئەگەر (١٢)تا (١٣)وێنەت پەیدا کرد ئەوا بلیمەتی.

٢-حەزوو خۆشەویستی بۆ بابەتەکە: یادگە گرنگی بەو زانیاریانە دەدات کە ئارەزووی دەکەیت و بە پەرۆشەوە دەیخوێنیتەوە، ئەوانە فەرامۆش دەکات کە حەزت لێی نیە یان لات گرنگ نیە، یاخود کەسێك دەیەوێت بەزۆر پێت بڵێت. بۆیە ئەو جۆرە زانیاریانە دەچنە یادگەی درێژخایەنەوە کە بە پەرۆشەوە هەوڵی وەرگرتن و زانین و فێربوونی دەدەیت، لە ئێستاوە بەڵێن بدە کە هەموو وانەکانت خۆش بوێت، لەبەر دوو هۆکار:

یەکەمیان ئەوەیە کە ئەوە زانستەو شتێکی نوێت فێردەکات لە ژیاندا لەلایەکی تر پەیژەی سەرکەوتنی تۆیە لەم قۆناغەوە سەرت دەخات بۆ قۆناغێکی بەرزتر و هۆکاری بەدیهێنانی خەونەکانتە.

٣-تەرکیز : خوێندنەوەو سەعیکردن بە تەرکیزەوە وا دەکات زانیاری لە یادگەی هەستی و کورتخایەنەوە بچێتە یادگەی درێژخایەنەوە، زۆربەی هەرە زۆری فێرخوازان هەر لە قۆناغی بنەڕەتیەوە تا قۆناغی زانکۆیی و دکتۆراو سەرو دکتۆراش گرفتی خەیاڵ پەرتی و لەدەستدانی توانای تەرکیز کردن و سەرنجدانی تەواوی ئەو بابەتەیە کە دەیخوێننەوە یان گوێی لێدەگرن یان تەماشای دەکەن. بۆیە جیاوازی نێوان ئاستە بەرزەکانی پرۆسەی خوێندن و ئاستە نزمەکانیش دەتوانرێت بەشێوەیەکی سەرەکی بە ڕادەی تەرکیزەوە ببەستینەوە، هەر بۆیە وەك بابەتێکی سەربەخۆ لە لاپەڕەکانی دواتردا باسی لێوە دەکەین.

٤-تێگەیشتن: یەکێك لە ڕەگەزە بنەڕەتیەکانی بەهێزکردنی یادگە بۆ وەبیرهێنانەوەی زانیاری ئەوەیە کە ئەو زانیاریەی پێی دەسپێریت لێی تێگەیشتبیت، ئەگەرنا نا چێتە یادگەی درێژخایەن و خێرا فەرامۆش دەکرێت. تەنها لەبەکردن یان بە ووشەی باوی نێو فێرخوازان (دەرخ) بەس نیە تا یادگە لە کاتی تاقیکردنەوەدا زانیاریەکەت بداتەوە. چونکە یادگە پاش ئەوەی زانیاری پێدەسپێریت ئەویش ڕاقەی دەکات و پەیوەستی دەکاتەوە بە زانیاریەکانی ترەوەو ڕێکی دەخات و پاشان دەیخاتە نێو فۆڵدەرێکی سەربەخۆ یان بەپێی پەیوەندی لەگەڵ زانیاریەکانی تردا لە یەك فۆڵدەردا دەیپارێزێت، بەڵام تێگەیشتن نەبوو، ئەو پرۆسانە ڕوونادات و زانیاری ناپارێزرێت.

٥-میدیتەیشن یان ڕیلاکس: بەتەواوی بەشێوەیەکی ئەرێنی کاریگەری لەسەر بەهێزکردنی یادگە هەیە، بۆیە هەوڵ بدە لانیکەم ڕۆژانە (١٠-١٥) خولەك میدیتەیشن یان ڕیلاکس بکە بەجۆرێك چاوەکانت داخەو هەناسەی قوڵ هەڵمژەو ڕایگرە بۆ ماوەی چەند چرکەیەك و پاشان بە هێواشی بیدەرەوە، لەگەڵ هەر هەناسەیەکدا هەوڵ بدە ماسولکەو ئەندامەکانی جەستەت بەتەواوی شل یان خاو بکەیتەوە (لە پێیەکانتەوە دەست پێبکە تا سەر لەو ماوەیەدا بیر لە هیچ شتێك مەکەرەوە. دەتوانیت بە دانیشتن و چوارمشقی (لەپی دەستەکانت لەسەر ئەژنۆت دابنێ و با پشتت ڕێك بێت) یان بە ڕاکشانەوە (زۆر بە ئارامی ڕاکشێ و هەردوو دەستت درێژ بکە لە تەنیشتەوە با لەپی دەستەکانت ڕووی لەسەرەوە بێت) ئەو کارە ئەنجام بدەیت، هەرچۆن هەست بە ڕاحەتی دەکەیت. پاش ئەوە هەست بە لەش سوکی دەکەیت و لە لوتکەی وزەو تەرکیزدایت و دەتوانیت دەست بکەیت بە سەعیکردن و بەرهەمێکی باشت لێی دەست دەکەوێت. ئەم کارە ڕۆژانە ئەنجامی بدەیت کاریگەری لەسەر تەواوی ژیانت دەبێ.

٦-هەناسەدان: مێشك پێویستی بەردەوامی بە ئۆکسجین هەیە، مێشك ٢٪ کێشی جەستە پێك دەهێنێت بەڵام ٢٠٪ ی ئۆکسجین خەرج دەکات، ڕەنگە لەکاتی خوێندنەوەو سەعیکردندا ئەو ڕێژەیە بەرزتر بێتەوە، هەوڵ بدە هەر ٥ خولەك جارێك یان هەر کاتێك وەرەقەیەك هەڵدەدەیتەوە چەند هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژیت، شێوەی دروستی ئەم جۆرە هەناسەدانە ئەوەیە سکت پڕکەیت لە هەوا، واتە نابێت سنگ جوڵە بکات بەڵکو سك دەجوڵێت، چەند چرکەیەك ڕایدەگریت و پاشان دەیدەیتەوە. ئەمە دەبێتە هۆی لەناوبردنی ژەهراویبوونی جەستەو ڕەواندنەوەی ماندوویەتی زیهن.

٧-متمانەت بە یادگەت هەبێت: یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکانی بەهێزبوونی یادگە ئەوەیە کە متمانەت بە یادگەی خۆت هەبێت و لە بەرزترین ئاستدا بیبینە، کەلە ڕاستیدا هەروایە، ئەگەر تۆهەست بەمە ناکەیت ئەوا متمانەت پێی نیە،تەنانەت ئەگەر تەواوی ڕاهێنانەکانی ئەم کتێبەش ئەنجام بدەیت یاخود چەندین خول ببینیت بەڵام متمانەت بە خۆت و بە یادگەت نەبێت ئەنجامی باش بەدەست ناهێنیت. بۆ ئەوەی هەست بە کاریگەری ڕاهێنانەکان بکەیت و متمانە بەخۆبونت زیاد بکات بۆ ماوەی تەنها (١ - ٣) هەفتە چاودێری خۆت بکەو ڕۆژانە ئەگەر ئەنجامی زۆر بچوکیشت بەدەست هێنا تۆماری بکەو بەو جۆرە بەردەوامبە دڵنیابە دوای ٣ هەفتە ئەنجامێکی زۆر باشت دەست دەکەوێت، هەربۆیە بەردەوامبە تا زۆر بەرەو پێشەوە بچیت و متمانەت بەخۆت بگاتە لوتکە ئەوکات لە لوتکەدا خۆت دەبینیتەوە.

٨-دیاری کردنی ئامانج: بوونی ئامانج لە ئەنجامدانی هەرکارێکدا وەك داینەمۆی ئەو کارە وایە، ئەگەر ئامانج نەبێت سەرکەوتن شتێکی ئەستەمە، بۆیە بەرلەوەی دەست بە سەعیکردن بکەیت دەبێت ئەو بابەتە دیاری بکەیت کە دەتەوێت بیخوێنیت و کاتەکەی و ئامانج لە خوێندنی چیە؟ ئایا بۆ ئامادەکاری ڕۆژانەیە یان بۆ کویزێك یان تاقیکردنەوەی مانگانە یان وەرزی یان کۆتایی ساڵە؟ ئەمە یارمەتی یادگە دەدات تا بەپێی ئەو ئامانجەی تۆ کار بکات و لە ماوەی دیاریکراودا ئەو کارەی پێی دەسپێریت بە باشترین شێوە ئەنجامی بدات لە کاتی دیاریکراودا.

٩-ڕێکخستن و پەیوەستکردنی زانیاریەکان: کاتێك بابەتێکی تازە دەخوێنیتەوە یادگە هەوڵ دەدات پەیوەستی بکات بە زانیاریەکانی پێشووەوە، بۆیە لەو کارەدا هاوکاری یادگەت بکەو زیاتر ڕامێنە تا باشتر ئەو کارە ئەنجام بدات، ئەو کاتە یادگە ئەو زانیاریە لەگەڵ هاوشێوەکانی ڕێکدەخات، خۆ ئەگەر زانیاریەکە تەواو تازە بوو ئەوا هەوڵ بدە پەیوەستی بکەیت بە شتێکی ترەوە تا زووتر جێگیر بێت، بۆ نموونە پەیوەستی بکە بە (ئاوو هەوا - جەستەی مرۆڤ - ئاژەڵان - فڕۆکە ...هتد) بە هەرشتێکەوە پەیوەندی هەیە بیدۆزەرەوە.

١٠-لە بەری دانان: یەكێكی تر لە تەكنیكە زۆر گرنگەكان كە یارمەتی یادگە دەدات بۆ ئەوەی زانیاریەكان بۆ ماوەیەكی درێژ هەڵگرێت ئەویش ئەوەیە كە لەهەر كاتێكدا ووشەیەكی نامۆت بینی بیگۆڕیت بە ووشەیەكی تر تا زوو بیرت بكەوێتەوە یان شیتەڵی بكەیت و ووشەیەكی تری لێدروست بكەیت كە ماناكەی جیاواز بێت، بۆ نموونە ووشەی (سەردار) كە بەمانای سەركردەو پێشەوا بەكاردێت بەڵام دەكرێت شیتەڵی بكەیت بۆ دوو ووشەی (سەر) لەگەڵ (دار) واتە شتێك كە (سەری هەیە)، یاخود كەسێك لەسەر دارێكدایە.

١١-پۆلێنكردن: تەماشای ئەم لیستە بكە:

دەرگا	چۆلەكە	شین	مەنجەڵ
دەست	تەلەفزیۆن	هەنجیر	مشك
سور	كەوچك	چاو	زەرد
سێو	فیل	ئاسن	ترێ
سپلیت	چیمەنتۆ	جلشۆر	قاچ

لەبەر كردنی ئەو ووشانە بەو ڕیزبەندیە ڕەنگە ئاسان نەبێت بەڵام كاتێك پۆلێنت كردن بۆ پۆلەكەی خۆی ئەوكاتە ئاسانتر لەبەر دەكرێت، ئەمە بۆ لەبەركردنی ووشەی زمانە بیانیەكان ڕاهێنانێكی زۆر باشە. ئیستا (٢٠) ووشە لە لیستەكەی سەرەوەدا هەیە كە سەر (٧) پۆلن: (كەرەستەی بیناسازی - ئەندامەكانی جەستەی مرۆڤ - ڕەنگ - ئاژەڵ - ئامێری كارەبایی - میوە - ئامێرازی مەتبەخ)

١٢-وا بكە سەعیكردن كارێكی بەچێژ بێت: بۆ ئەوەی چێژ لە خوێندنەوەكەت وەرگریت و یادگە بە ئاسانی زانیاریەكان بپارێزێت و دواتر بە ئاسانی بیرت بێتەوە، ئەوا پێویستە ناوبەناو شێوازی سەعیكردنت بگۆڕیت، لە دانیشتنەوە بۆ هەستانەوە، لە بێدەنگیەوە بۆ دەنگ بەرز كردنەوە،، تەنانەت هەوڵ بدە هەندێ جوڵەی موزیكی بكەیت، یان

بابەتەکە وەك هۆنراوە لێبکەیت... هەر شتێك کە دەزانیت چێژت دەداتێ لەکاتی سەعیکردندا ئەنجامی بدە.

١٣-پێداچوونەوە: زانیاری بۆ ماوەیەکی درێژ لە یادگەدا دەمێنێتەوە ئەگەر بەشێوەیەکی ڕێك وپێك پێداچوونەوەت بۆ کرد لە بەشی دووەمدا بە وردی باسی شێوازی دروستی پێداچوونەوە دەکەین.

١٤-وەرزش: وەرزش یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکان بۆ بەهێز کردنی یادگە، ئەگەر دوو کەس هەمان ئاستی زیرەکیان هە بێت ، یەکێکیان وەرزش بکات ئەوی تریان هیچ جۆرە وەرزشێك ئەنجام نەدات ئەوا یەکەمیان ئاستی زیرەکی خێراتر بەرز دەبێتەوە لە دووەم، چونکە وەرزش دەبێتە هۆی ئارامی جەستەو دەرون و پشودانی مێشك، پشودانیش هۆکارێکە بۆ ئەوەی وزەی زیاترت بۆ بگەڕێتەوە، بۆیە هەوڵ بدە ڕۆژانە چەند جوڵەیەکی وەرزشی ئەنجام بدەیت بۆماوەی لانیکەم (١٥) خولەك (ڕاهێنانی سویدی - ڕاکردن - یۆگا) ئەگەر بەیانیان ئەو کارەت ئەنجامدا زۆر باشە، دەتوانی هەرکاتێکی تر بە درێژایی ڕۆژ جوڵەی پێویست بکەیت تا جەستە بحەوێتەوە، بە تایبەت ئەگەر هەستت بە ئازار کرد بەهۆی زۆر مانەوە لە یەك حاڵەتدا، مەلەکردن یەکێکە لە وەرزشە زۆر گرنگەکان هەوڵ بدە هەفتانە یەك جار ئەو وەرزشە ئەنجام بدەیت.

١٥-پاك و خاوێنی جەستەو لەبەركردنی جلوبەرگی خاوێن و گرنگی دان بە خۆشتنی رۆژانە: ئەگەر ئەوە نەكرا پێویستە هەموو رۆژێك سەر بشۆرێت و لانیەكەم رۆژی نا رۆژێك تەواوی جەستە بشۆردرێت، ئەوە جگە لەوەی كە پێویستە بەردەوام رۆژانە چەندین جار دەست و دەمووچاو بشۆردرێت، ئەمانە هەمووی دەبنە هۆی چالاكبوونی جەستەو پشوودان بە پێست و لەبەر ئەوەی هەموو ئەندامانی جەستە پەیوەندیان بە مێشكەوە هەیە بۆیە كاریگەر دەبن لە پشووپێدانی مێشكیشداو ئامادەیی زیاترت دەداتێ بۆ كۆشش كردن و لەبەر كردنی وانەكانت.

چارەسەری خەیاڵ پەرتی

چۆن تەركیزت زیاد دەكەیت و كوالیتی خوێندنەوەت بەرز دەكەیتەوە؟

گرفتی سەرەكی زۆربەی هەرە زۆری فێرخواز و خوێنەران ئەوەیە لەكاتی خوێندنەوەدا خەیاڵیان دەڕوات، بە جۆرێك هیچیان بیرنامینێت لەوەی خوێندویانە، هەندێك لاپەڕەیەكیان خوێندەوەو چونە سەر لاپەڕەی داهاتوو، لاپەڕەی پێشویان بیردەچێتەوە، هەندێكی تر پەرەگرافكیان خوێندەوە چونە سەر پەرەگرافی داهاتوو ئەوەی پێشویان بیرنامێنێت، هەندێك دێڕی پێشوو، هەندێك ڕستەی پێشوو، هەندێك تەنانەت ووشەی پێشەوەیان بیرنامێنێت.

بەشێوەیەكی گشتی جێبەجێكردنی ڕێنماییەكانی ئەم كتێبە، یارمەتی زۆر باشت دەدات بۆ ئەوەی بە تەركیزەوە بخوێنیتەوە، بەڵام پەیڕەوی ئەم ڕێنماییانە زۆر گرنگە بۆ زیادكردنی تەركیز:

١-ئارامبە: نیگەران مەبە، چونكە نیگەرانی دەبێتە هۆی شڵەژانی دەرونی و كەمبوونەوەی تەركیز، هەركاتێك شتێك نیگەرانی كردیت، دەست لە خوێندنەوە هەڵگرە، بەخێرایی بیربكەرەوە بزانە بە چ شتێك ئارام دەگریت، ئەگەر نەتزانی برۆ بەخێرایی دوشێك بكە یان سەرت بشۆرە یان ڕووخسارت بشۆ، یان شەربەتێكی پرتەقاڵی سروشتی بخۆرەوە یان چایەكی سەوز، یان بۆ ماوەی ٥ خولەك گوێ لە موزیكێكی هێمن بگرە، یان

ڕیلاکس بکە بەوشێوەی لەسەرەوە باسکرا بۆ ماوەی (٥) خولەك، یان چەند جوڵەیەکی وەرزشی بکەو بەجۆرێك با کەمێك ماندوت بکات و پاشان ڕوخسارت بشۆ و پاشان دەست بکەرەوە بە خوێندنەوە.

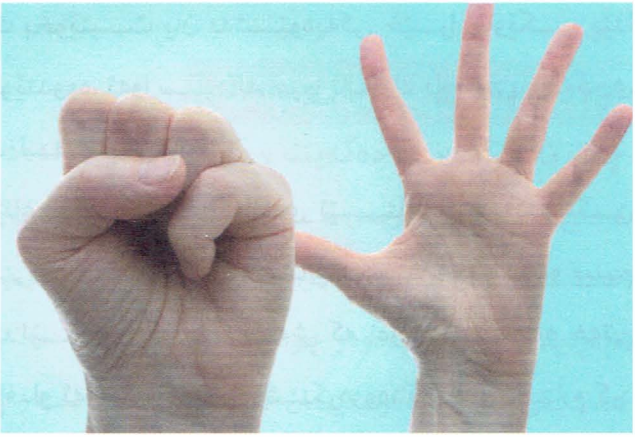
ئەگەر کاتێکی زۆر کەمت هەبوو بۆ تاقیکردنەوەیەك، ئەوا پێویست ناکات نیگەران بیت، بۆیە لەو کاتەدا بزانە چەند کاتت هەیە، بەپێی کاتەکەت، بابەتە زۆر گرنگەکانی کتێبەکەت هەڵبژێرەو تەواوی تەرکیزتی پێ ببەخشەو بیر لەوانی تر مەکەرەوە، ئەم شێوازە دەتوانێت سودێکی باشتان پێبگەیەنێت، بەڵام ئەگەر هەوڵتدا لەهەر بابەتێك بەشێوەیەکی خێراو شپرزە شتێك بخوێنیت یان بەشێوەیەکی خێرا چاوێکی پێدا بخشێنی کە پێشتر هیچت لێنەخوێندووە، ئەوا سود لە هیچ بابەتێك نابینی و ئەگەری تەواو هەیە کە سەرکەوتوو نەبیت لە تاقیکردنەوە.

کاتێك ساڵی (١٩٩٩-٢٠٠٠) لە قۆناغی شەشەم (دوازدەی ئێستا) بووم کتێبێکی زیندەوەرزانیان نیشاندام کە هی قوتابیەکی زیرەکی ساڵێك پێش خۆم بوو بینیم هەندێ لە بابەتەکان بەتەواوی زەرب لێداوەو لەو بابەتانەش کە زەربی لێنەداوە خەتی هێناوە بەژێر هەندێ دێڕو پەرەگرافداو ئەوانی تری فەرامۆشکردووە، کاتێك پرسیارم کرد ووتیان ئەمە قوتابیەکی هاوڕێی کە تاقیکردنەوەی دەرەکی هەبووەو کاتێکی زۆر کەمی هەبووە بۆ خوێندن بۆیە داوای لێکردووە کە کتێبەکەی بۆ کورت بکاتەوەو تەنها شتە گرنگەکانی بۆ دیاری بکات چونکە دەیەوێت نمرەی تەنها (٥٠٪) بهێنێت. بەو شێوازە قوتابیەکە تەنها ئەو شتانە دەخوێنێت کە بۆی دیاری کراوە بەتەواوی تەرکیزەوە، لەجیاتی نمرەی (٥٠٪) نمرەی (٦٨٪) لە تاقیکردنەوەکە دەهێنێت.

٢-دابەشکردنی کات: ئەگەر کەسێك ڕادەی تەرکیزی زۆر لاوازبێت ناکرێ لە یەك کاتدا بەخێرایی تەرکیزی بەهێز بکات و بیباتە سەرەوە بۆیە لەم حاڵەتەدا پێویستە ڕاهێنان لەسەر دابەشکردنی کاتەکانی بکات بۆ ماوەی زۆر کورت (٥ یان ١٠) خولەك، چونکە بۆ ئەو کاتە کەمە دەتوانێت خۆی ڕزگار

بكات له خەياڵ پەرتى و تەركيزى بەهێز بكات پاشان كەم كەم كاتەكە زياد بكات ، وردە وردە دەتوانێت بەتەواوى زاڵ بێت بەسەر خەياڵ پەرتيدا ئەمەڕاهێنانێكى زۆر گرنگە بەدڵنيايەوە ئەنجامێكى باشت لێى دەست دەكەوێت تا ئەندازەيەك كە دەتوانيت چەندين كاتژمێر بخوێنيتەوە بەوپەڕى تەركيزەوە.

٣-ڕاهێنانێكى زۆر گرنگ بۆ چارەسەرى خەياڵ پەرتى: پەنجەكانى دەستى ڕاست يان چەپت بەتەواوى دابخە وەك لە وێنەكەدا ديارە، پاشان لە پەنجە گەورەوە بە ڕيز يەك يەك يەك پەنجەكانت بكەرەوە زۆر بە هێواشى لەماوەى (٢٠ -٣٠) چركە بۆ هەر پەنجەيەك، پاشان لە پەنجە بچوكەوە بەهەمان شێوە بە هێواشى لە هەمان كاتدا يەك يەك پەنجەكانت داخەرەوە، ئەمە ڕاهێنانێكى زۆر گرنگە بۆ بەرزكردنەوەى ڕادەى تەركيز لانيكەم ڕۆژى يەكجار بۆ ماوەى ٤ هەفتە ئەنجامى بدە، ڕەنگە بپرسيت ئەمە پەيوەندى بە خوێندنەوە چيە؟ وەڵامەكەى ئەوەيە كە كەسێك خەياڵى پەرت بێت تەنها لەسەر كتێبى وانەكانى وانيە بەڵكو كاتێك لەپۆلدايەو مامۆستا وانەى بۆ شەرح دەكات خەياڵى دەڕوات، كاتێك كەسێك قسەى بۆ دەكات، كاتێك تەماشاى بەرنامەيەكى تى ڤى دەكات كاتێك شۆفێرى دەكات يان هەركارێكى تر ئەنجام دەدات ناتوانێت بەتەواوى تەركيزەوە ئەنجامى بدات بۆيە كاتێك چارەسەرى خەياڵ پەرتيت كرد ئيدى لە خوێندنيشدا خەياڵت ناڕوات. (وێنەى دەست دابنرێ بە بچوكى كاتێك پەنجەكان دەكرێنەوە)



٤-ڕاهێنانێكى تر: كاتێك بەسەر شەقامێكدا دەڕۆيت كەسێك ڕووبەڕوت دێت، هەوڵ بدە بە وردى تەماشاى ڕووخسارى بكەيت، كاتێك تێپەڕيت بەلايدا يەكسەر هەوڵ بدە

هەموو تایبەتمەندیەکانی ڕووخساری بیهێنیتەوە یادی خۆت (ڕەنگی پێستی، ڕەنگی چاوی، شێوازی لوتی، جۆری مووی سەری، بڕۆو برژانگ، جۆری جل و بەرگەکەی، مۆدێلەکەی ...هتد) ئەمە ڕاهێنانێکی زۆر گرنگە تا ڕادەی تەرکیزی بینینت بەهێز بکات بەجۆرێك کە هەر شتێك یەکجار ببینیت تەواوی دواتر تەواوی وردەکاریەکانی بزانیت.

٥-ئێستا لێرەبە: ئەمە ڕاهێنانێکی تەواو سادەو کاریگەرە، بەجۆرێك چەندین کتێب لەبارەی ئامادەیی لەکاتی ئێستادا نوسراوەو کەسە ڕۆحانیەکان و سەرجەم ئاینەکان و جەختی لێدەکەنەوە، کە مرۆڤ دەبێت لە حاڵەتی ئێستادا بژیت، چونکە زۆربەی خەڵکی هەرگیز لە کاتی ئێستادا ناژی، لە ئێستادا یان بیر لە ڕووداوێکی ڕابردوو دەکاتەوە کە تازە تێپەڕیوە، یان بیر لە داهاتوو دەکاتەوە کە هێشتا نەهاتووە، ئەمە وادەکات کاری ئێستای بە باشی ئەنجام نەدات، بۆ چارەسەر کردنی ئەوە هەرکاتێك خەیاڵت ڕۆشت بە خۆت بڵێ (ئێستا لێرەبە!) وەختێ گوێت لە خۆت بوو کە فەرمانێك بە خۆت دەدەیت بە ئاسانی دەتوانی بگەڕێیتەوە بۆ کاتی ئێستا.

٦-بیر لە لیمۆیەکی زەردی زۆر ترش مەکەرەوە: دڵنیام لەگەڵ خوێندنەوەی ئەمەدا یەکسەر بیر لە لیمۆیەکی ترش دەکەیتەوەو لیك ناودەمت پڕدەکات، مێشك زۆر ئینکارە، هەرکاتێك پێی بڵێ سەرنجی شتێك مەدە، یان بەخۆت بڵێی من ئیتر تەرکیز لەسەر ئەو شتە ناکەم یان من ناترسم یان خەفەت ناخۆم یان نیگەران نابم..هتد مێشك زیاتر سێرچی ئەو بابەتە دەکات، بۆیە هەرگیز هەوڵ مەدە ململانێ لەگەڵ ئەو شتانەدا بکەیت کە ناتەوێت، بەڵکو پێویستە جێگرەوەیان بدۆزیتەوە، بۆ ئەوەی زاڵبیت بەسەر نیگەرانیدا پێویستە لەو ساتەدا تەرکیزت بگوازیتەوە بۆ

شتێکی تر کە ئاسودەت دەکات یان پێشتر ئاسودەی کردوویت یان تەرکیز بخەسەر دیمەنێکی جوان شینی ئاسمان جوانی هەورەکان ڕەفتاری منداڵێك..هتد. مرۆڤ تەنها کاتێك دەتوانێت تەرکیز لەسەر شتێك لابات کە بیر لە شتێکی تر بکاتەوە.

٧-ئێستا کاتی خوێندنە دواتر بیری لێدەکەمەوە: هەموان بەبێ جیاوازی زۆرجار لەکاتی ئەنجامدانی کارێکدا یان خوێندنەوەو سەعیکردندا شتێکمان بیردەکەوێتەوە، یان کە پێشتر بیرمان چووبوو، یان بیرۆکەیەکمان بۆ دێت کە ڕەنگە زۆر گرنگیش بێت. ڕاهێنانێکی زۆر گرنگ بۆ ئەوەی خێرا تەرکیزت بگەڕێنیتەوە، ئەوەیە کە لە کاغەزێك یان لە دەفتەرێکدا بەکورتی بیرۆکەکە بنوسەو بڵێ ئێستا کاتی خوێندنە دواتر بیری لێدەکەمەوە یان کارەکە ئەنجام دەدەم، بەو جۆرە بەخێرایی مێشکت ئامادەیی وەردەگرێتەوە بۆ بابەتی خوێندنەکە، چونکە تۆ پێت ووت کە دواتر ئەنجامی دەدەیت و ئەویش بەتەواوی باوەڕ دەکات.

٨-ئەگەر لە شوێنێك بوویت کە دەنگە دەنگ زۆر بوو نەتتوانی بەجێی بهێڵیت، سود لە هیدفۆنێك وەرگرەو گوێ لە دەنگێکی موزیکی نەرم بگرە یان لە دەنگی دەریا بەجۆرێك کە دەنگەکە لە یەك ئاستدا بێت کە بەرز و نزم نەکات، هەرگیز لە پارك یان دەشتایی و شوێنی کراوەدا سەعی مەکە، چونکە هۆکاری خەیاڵ پەرتی زۆری تێدایە.

٩-ئەو جلو بەرگەی کەلەبەری دەکەیت با فراوان و هەست بە ڕاحەتی بکەیت، گەرماو سەرما دەبێ گونجاو بێت و لەو شوێنەدا بە ئاسانی ئۆکسجین هاتووچۆ بکات.

١٠-هیچ کارێك بە خێرایی ئەنجام مەدە چونکە هۆکارێکە بۆ فشاری دەرونی و نیگەرانی وخەیاڵ ڕۆشتن.

١١-با ئەو شوێنەی تێیدا دەخوێنیت پاك و خاوێن بێت و ڕێك و پێك بێت و پژاوو شپرزە نەبێت. دواتر باسی شوێنی سەعیکردن دەکەین.

١٢-لە ژمارە (٢٠٠)ەوە هەوڵ بدە (٣) لێی کەمکەرەوە بەمشێوەیە (٢٠٠ - ١٩٧ - ١٩٤...هتد) ڕۆژانە جارێك دووجار ئەنجامی بدە، دەتوانی ژمارەکە بگۆڕیت کاتێك زانیت بۆت ئاسانە (٧) لێکەمبکەرەوەو دەکرێ ژمارەکە زیاتر بکەیت بۆ نموونە (١٠٠٠) وەرگرەو (١٧) لێکەمکەرەوە، گرنگ لێرەدا ئەوەیە کە زۆر بەخێرایی ئەو کارە ئەنجام بدەیت. تا خێراتر بێت تەرکیزت زیاتر دەبێت.

١٣- لە کاتی سەعیکردندا بەڵێن بەخۆت بدە کە مۆبایلەکەت بکوژێنیتەوە، چونکە مۆبایل هۆکارێکی سەرەکیە بۆ خەیاڵ پەرتی و لەدەست دانی کات، ڕەنگە زۆرجار ئەوانەی کە پەیوەندیشت پێوە دەکەن کەسانی بیر نەرێنی بن کە دەبێت تۆ لێیان دور بکەویتەوە، ڕەنگە پێت خۆش نەبێت تەلەفۆنی کەسێك داخەیتەوە، بەڵام ئەگەر مۆبایلەکەت کوژاندەوە ئیدی کەس گلەیی نامێنێت و خۆشت خەیاڵت ئاسودە دەبێت.

کاریگەری خواردن لەسەر یادگە

خواردنیش یەکێکە لە هۆکارەکان کە کار لەسەر مێشك و یادگە دەکات، ئەو خواردنانەی کە مرۆڤ دەیخوات لە لەشدا شیتەڵ دەبێت بۆ پێکهاتەکانی و مادە پێویستەکان هەڵدەمژێت و لەڕێگەی خوێنەوە بۆ سەرجەم خانەکانی لەش دەچێت، بۆیە هەڵبژاردنی خواردنی تەندروست یان ئەو خواردنانەی کە کاریگەری ئەرێنی لەسەر مێشك و یادگە هەیە کاری تۆ وەك فێرخواز ئاسان دەکات.

لەبارەی خواردنەوە فێرخواز دەبێت ئاگاداری ئەم ڕێنماییانە بێت:

١-لەکاتی سەعیکردندا با تێر بیت، واتە برسی نەبیت، بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە زۆر پەرێشانن بە دەست برسێتیەوە.

٢-بڕێکی گونجاو خواردن بخۆ و لە خواردنە قورسەکان خۆت بە دور بگرە بەتایبەت لە کاتی تاقیکردنەوەکان، خۆ ئەگەر خواردنی زۆرت خوارد گەدەت پڕ دەبێت و ئارەزووی خەوتن دەکەیت، بۆیە مێشك سەرقاڵە بە کاری گەدەوە تا خواردنەکە هەرس دەکات، تەرکیزت بەتەواوی بۆ کاری فیکری کەم دەبێتەوە، بۆیە سەعیکردن ڕاستەوخۆ دوای ژەمەکان سودێکی زۆری نابێت و یادگە ناتوانێت بەباشی زانیاریەکان وەربگرێت.

٣-لەبەر ئەوەی کاری فیکری دەبێتە هۆی خەرج کردنی بڕی هەرە زۆری خوێنی جەستە بۆیە لە نێوان ژەمەکاندا لە کاتی سەعیکردندا و لە نێوان هەر وانەیەك بۆ وانەیەکی تر دەکرێ کەمێك خواردن بخورێت، وەك میوە، یان شەربەت، یان شکولاتە...

٤-خواردنی جۆراو جۆر: لەشی مروڤ پێویستی بە خۆراکی جۆراو جۆر هەیە چونکە بەهۆی ئەوە دەتوانێت مادە پێویستەکان بۆ سەرجەم ئەندامانی جەستە دابین بکات، بۆیە پێویستە لە ژەمەکاندا دووبارە بوونەوەی زۆری تێدا نەبێت.

ئەو خواردنانەی کە پێویستە تۆی فێرخواز بیخۆیت

ژەمە سەرەکیەکان

١-بەیانی : ئەم خواردنان لە بەیانیاندا بخورێت باشە : هێلکە - شیر - ماست - هەنگوین - گوێز - میوە بەتایبەت سێو ...

ئەو بەیانیانەی کە تاقکردنەوەت هەیە هەوڵ بدە ١٥ دەنك کشمیش و دوو گوێز بخۆ، ئەگەر حەزت لە خواردنی گەرم هەیە دەتوانیت یەك کوپ شیر بخۆیت کە لەجیاتی شەکر دوو کەوچکی چێشت یان زیاتر هەنگوینی تێبکەو پاشان بیخۆ ، ئەگەر حەزت لە شیر نیە ئەوا سێوێکی پاککراو لەگەڵ دوو کەوچکی چێشت هەنگوین بیخۆ.

خۆت لە چای ڕەش و نان بە دور بگرە بەتایبەت بۆ ڕۆژانی تاقیکردنەوە، دەتوانی لەجیاتی چای ڕەش سود لە چای سەوز وەرگریت

که یارمەتی هێمن کردنەوەی مێشك دەدات و سترێسی دەروونی کەم دەکاتەوە. دەکرێ لە جیاتی نانی گەنم نانی جۆ بخۆیت.

٢-ژەمی نیوەڕوان و ئێواران: بۆ ئەو دوو ژەمە دەبێ خواردنی جۆراو جۆر بخورێت نابێت زۆر دووبارە بوونەوەی تێدا بێت. لەگەڵ ژەمەکاندا زۆر پێویستە هەموو جۆرەکانی سەوزە بەتایبەت (کەرەوز - سپێناخ کە وەك شلەش دەکرێ بخورێت- قەڕنابیت - کەلەرم - تەڕەتیزە - نەعنا - بڕوکلی ...).

هەروەها خواردنی نیسك و نۆك و لۆبیاو فاسۆلیا وەك شلە پێویستە.

چەوری لە ژەمەکاندا بەپێی پێویست بخورێت، تاکەمتر بێت باشترە.

لە ڕۆژانی تاقیکردنەوەدا خۆت لە خواردنی برنج و ماکارۆنی و پەتاتە بەدور بگرە چونکە هەستی خەواڵویت دەداتێ تەرکیزت کەم دەکاتەوە، پێویستە خواردنی سوکتر بخو رێت.

ماسی بەیەکێك لە خواردنە گرنگەکان دادەنرێت و بە چالاککەری یادگەش ناسراوە بۆیە زۆر پێویستە لانیکەم هەفتانە جارێك ما سی بخورێت لە ژەمە سەرەکیەکانداو لە کا تی تاقیکردنەوەکاندا هەفتانە (٢-٣) جار بخورێت.

٣-لە نێوان ژەمەکاندا : لە نێوان ژەمەکاندا کاتێك سەعی دەکەیت پێویستت بە خواردنی شتی تر هەیە بۆ ئەوەی برسی نەبیت، خۆراکی پێویست بۆ مێشك دابین بکەیت، یاخود بۆ هێوربونەوەی خانە دەماریەکان و پشوودان و بەخشینی ئارامی پێیان بۆیە ئەم خواردنانە بە پێی ئارەزووی خۆت بۆیان دەتوانی سودی لێوەربگریت:

خورما - پرتەقاڵ - سێو - شوتی - کاڵەك - ترێ - مۆز - شلیگ - توو - هەنجیری ووشك - مێوژ - کشمیش - فستەق - بادەم - بندوق - گوێز شەربەتی میوەی فرێش - چای سەوز - شکولاتە

٤-ئاو : هەرکات هەستت بە تینویەتی کرد ئاو بخۆرەوە چونکە کاتێك تینوت دەبێت مێشك دەچێتەوە یەك کاتێك ئاو دەخۆیت مێشك فراوان دەبێت و توانای وەرگرتنی زیاتر دەبێت، لەکاتی تاقیکردنەوەدا هەوڵ بدە ئاو لەگەڵ خۆت ببەیتە ژوورەوە، ئەگەر ڕێگەت پێنەدرا ئەوا دەتوانیت بەپێی کاتی مانەوەت لەماوەی هەر ٤٥ خولەکێکدا کەمێك ئاو بخۆیتەوە بە پێی پێویست.

شوێنی سەعیکردن

باشتر وایە لە شوێنی کۆشش کردن کورسی و مێز هەبێت لەجیاتی ئەوەی بە ڕاکشانەوە کۆشش بکەیت یان بەشێوەی چوارمشقی دانیشیت و سەر دابخەیت بەسەر کتێبه که تدا.

با ژوورەکەت یان شوێنی سەعیکردن زۆر پاك و خاوێن بێت و بیکە بە باخچەیەکی جوان بەشێوەیەك کە بچیتە ناوی لە هەموو ڕوویەکە هەست بە ئاسودەیی بکەیت:

١-لایەنی بینین: با ژوورەکەت بەجۆرێك ڕازابێتەوە چاوەکانت جوانیەکە بەتەواوی هەست پێبکات و دیمەنی جوانی تێدا هەڵبواسە، زیاتر با دیمەنەکان سروشتی بن. هەروەها پێویستە ژوورەکە ڕووناك بێت لە هەموو لایەکەوەو ڕووناککەروەی باشی تێدابێت. ژووری تاریك یان شوێنێك کە ڕووناککەرەوەی کەمی تێدا بێت فێرخواز زووتر هیلاك دەبێت تێیدا، ئەمە جگە لەوەی کە کەشێکی خەمۆکی باڵی بەسەردا دەکێشێت، ڕووناکی گەشبینی و وزەی زیاتر بە فێرخواز دەبەخشێت.

٢-لایەنی بۆنکردن : بۆنی خۆش بە جل وبەرگ و ژوورەکەتدا بپرژێنە. چونکە دەبێتە هۆی بوژانەوەی یادگەو زیادکردنی توانای لەبەرکردن. بۆ بیرخستنەوەش گرنگە، چونکە بۆن پەیوەست دەبێت بە شتێکەوە، کاتێك بۆ ماوەیەك ئەو بۆنە دەبیستی ئەو زانیاریەت بیردەخاتەوە کە خوێندووتەو ئەو بۆنەت لەخۆت داوە ، ئەوەش وەك کلیلی

کردنەوەی ئەو فایلە وایە. بۆنی خۆش دەبێتە هۆی ئاسودەیی و بەسەر بردنی کاتێکی خۆش و چالاك کردنی مێشك و لەبەرکردن و بیرخستنەوە، بەڵام بۆنی ناخۆش دەبێتە هۆی بڵاوبونەوەی نیگەرانی و دڵەڕاوکێ.

٣-لایەنی بیستن: هەوڵ بدە بەیانیان زوو کە لەخەو هەڵدەستیت پەنجەرەی ژوورەکەت بکەیتەوە تا دەنگی باڵندەکان ببیستیت یان چەند خولەکێك گوێ لە دەنگی سروشت بگرە، ئەگەر ئەوە نەگونجا ئەوا دەکرێ لە مۆبالەکەتدا چەندین دەنگی سروشت هەیە لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە وەریبگریت پاشان گوێی لێبگریت.

٤-با ژوورەکەت وایت بۆردێکی تێدا بێت بۆ ئەوەی هەستی لەسەر پێ هەندێ شتی گرنگ بنوسیت و بەدەنگی بەرز بۆ خۆتی شەرح بکەیت.

٥-با ژوورەکە ڕووبەرێکی بەتاڵی تێدا بێت کە بۆ هەستانەوەو هاتن و چوون بشێت تا بە جوڵان و قسەکردن و گوێگرتنەوە لە خۆت و بینینی ئەوەی کە لەسەر وایت بۆردەکە دەینوسیت باشترین شێوازی سەعیکردن دەستەبەر بکەیت و چێژی لێوەرگریت.

٦-سیستمی گەرما بۆ زستان و فێنکی بۆ وەرزی بەهارو هاوین و هەواگۆڕکێ هۆکاری سەرەکین بۆ ئاسودەیی، زیادەڕۆیی لە گەرما یان سەرما دەبنە هۆی خەیاڵ پەرتی، هەروەها هەوا گۆڕکێ زۆر زۆر گرنگە وەك پێشتر باسمان کرد مێشك لەکاتی سەعیکردندا زۆرترین بڕی ئۆکسجین خەرج دەکات بۆیە ئەگەر هەوا گۆڕکێ ڕوونەدات ناتوانی پێداویستی مێشك لە ئۆکسجینی نوێ فەراهەم بکەیت و بەوجۆرە کوالیتی خوێندنەکەت زۆر نزم دەبێت.

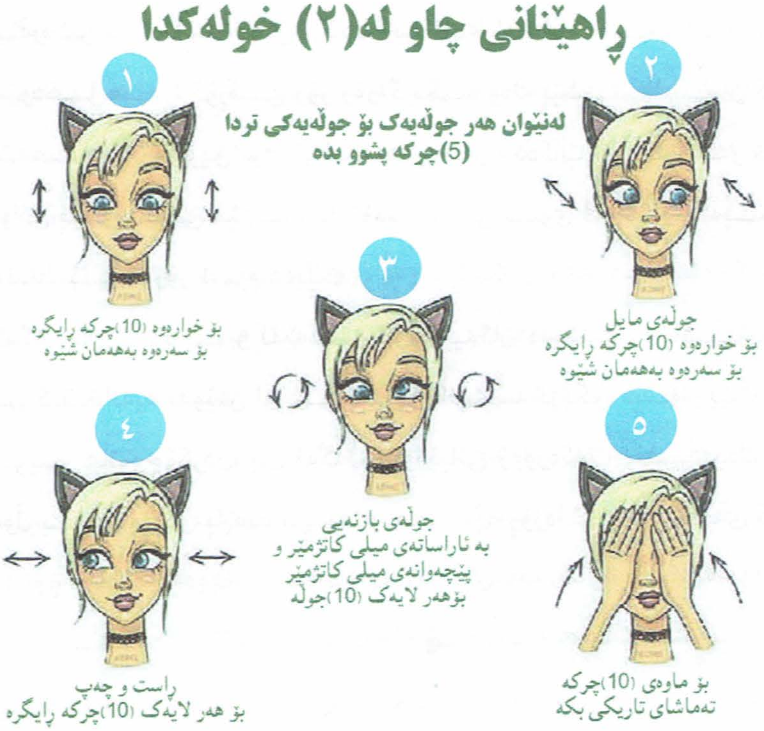
٧-ئەگەر لە زانکۆیت و لەبەشە ناوخۆییەکان دەمێنیتەوە باشترین شوێن بۆ کۆشش کردن کتێبخانەیە لەوێش لە شوێنێکدا دانیشە نزیکی دیوار بێت و دور بێت لە دەرگاو شوێنی هاتووچۆکردن، یان لەگەڵ هاوڕێیانی ژوورەکەت خشتەیەك بۆ خوێندن دابنێن و هەوڵ بدەن پێوەی پابەند بن. یان دەکرێ بە ڕۆژدا لە کتێبخانەی کۆلێژەکەت بخوێنیت.

گرنگی چاو

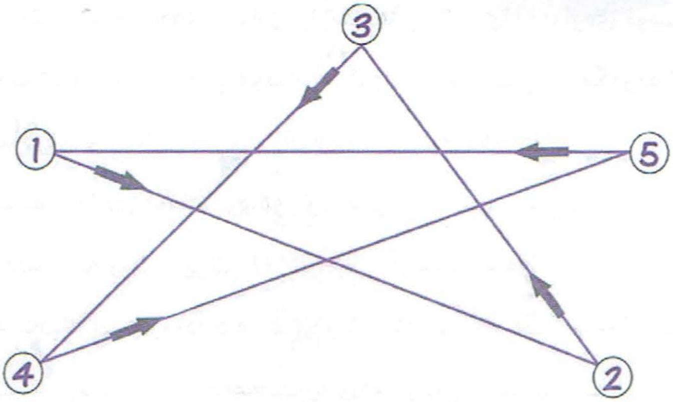
چاو یەکێکە لە گرنگترین ئامرازەکانی خوێندن، کە زۆر جار بەهۆی ئەو شێوازە باوەی کەلەسەری ڕاهاتووین بەهۆی خوێندن و سەعیکردنەوە ڕەنگە توشی زیانی گەورە ببێت، تا ئاستی لاوازی بینین و ئاوی سپی و تەنانەت هەندێ جار لەدەستدانی، بۆیە دەکرێ لە هەمانکاتدا بخوێنیت و نمرەی زۆر باشیش بەدەست بهێنیت و چاویشت نەك لاواز نەبێت بەڵکو بەهێزتر بێت بۆیە چەند ڕاهێنانێك لەم وێنانەدا ڕۆژانە ئەنجام بدە، تەندروستی چاوت دەپارێزیت و بگرە بەهێزیشی دەکەیت، لە هەمان کاتدا خێرایی خوێندنەوەو تەرکیزیشت بەرز دەکەیتەوە. بەهۆی ئەم ڕاهێنانەوە ماسولکەکانی چاو بەهێز دەبن و ڕووبەری بینین فراوانتر دەبێت، ئەم ڕاهێنان بۆ ئەوانەش زۆر بەسودە کە چاویلکەیان لە چاودایە، ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەن ڕەنگە چاویان بگەڕێتەوە ئاستی جارانی و ئیدی پێویستان بە چاویلکە نەمێنێت:

ڕاهێنانی یەکەم:

ئەم ڕاهێنانە لەماوەی (٢) خولەکدا ئەنجام دەدرێت لە نێوان هەر ڕاهێنانێك و ئەوی تردا (٥) چرکە پشوو بدە.


ڕاهێنانی چاو لە(٢) خولەکدا
لەنێوان هەر جوڵەیەک بۆ جوڵەیەکی تردا (5)چرکە پشوو بدە
١
بۆ خوارەوە (10)چرکە ڕایگرە
بۆ سەرەوە بەهەمان شێوە
٢
جوڵەی مایل
بۆ خوارەوە (10)چرکە ڕایگرە
بۆ سەرەوە بەهەمان شێوە
٣
جوڵەی بازنەیی
بە ئاراساتەی میلی کاتژمێر و
پێچەوانەی میلی کاتژمێر
بۆهەر لایەک (10)جوڵە
٤
ڕاست و چەپ
بۆ هەر لایەک (10)چرکە ڕایگرە
٥
بۆ ماوەی (10)چرکە
تەماشای تاریکی بکە

ڕاهێنانی دووەم



کاغەزێکی (A4) بهێنە وێنەی ئەم ئەستێرەیەی لەسەر بکێشە بە جۆرێك وێنەکە تەواوی لاپەڕەکە داگیر بکات، بە دوری (٢٠-٢٥) سانتیمەتر لە بەرامبەر چاوت دایبنێ، دەکرێ بە دیواری ژوورەکەتدا هەڵیبواسی و دەست بە ڕاهێنانەکە بکەیت ، بەشێوەیەکی هێواش لە ژمارە (١)ەوە بۆ (٢) تا (٦) پاشان لە ژمارە (٦)ەوە دەگەڕێیتەوە بۆ (٥) تا (١) دیسان دەست پێدەکەیتەوە، ڕۆژانە (٢-٥) خولەك ئەم ڕاهێنانە ئەنجام

بدە، پاش چەند ڕۆژێك ئەگەر زانیت ئاسانە دەتوانی قەبارەی کاغەزەکە بگۆڕیت بۆ (A3) پاشان بۆ (A2) تا گەورەتربێت ئەنجامی باشترت لێی دەست دەکەوێت.

کاریگەری نوستن لەسەر پرۆسەی خوێندن:

نووستن کاریگەری زۆری هەیە لەسەر پاراستنی زانیاری لەدوای لەبەرکردن چونکە ئەو ساتەی مرۆڤ دەخەوێت ساتی بێ ئاگایی تەواوەتی نیە بەڵکو کاریگەری ئەرێنی هەیە لەسەر ئەوەی کە پێشتر فێری بووە. توێژینەوەیەك ئەنجامدرا لە نێوان دوو فێرخوازدا کە هەمان توانای زیرەکیان هەبوو پاش ئەوەی چەند وانەیەکیان پێدرا تا لەبەری بکەن لەماوەی یەك کاتژمێردا، قوتابی یەکەم پاش کاتژمێرێك لەدوای لەبەر کردنی وانەکە بۆ ماوەی یەك کاتژمێر خەریکی کارێکی تربوو پاشان پرسیاری لێکرا لەبارەی وانەکەوە، بەڵام قوتابی دووەم ڕاستەوخۆ پاش لەبەر کردن یەك کاتژمێر نووست، پاشان پرسیاری لێکرا، ئەو توێژینەوەیە بۆ ماوەیەکی درێژتر ئەنجامدراو ئەم ئەنجامەی لێکەوتەوە:

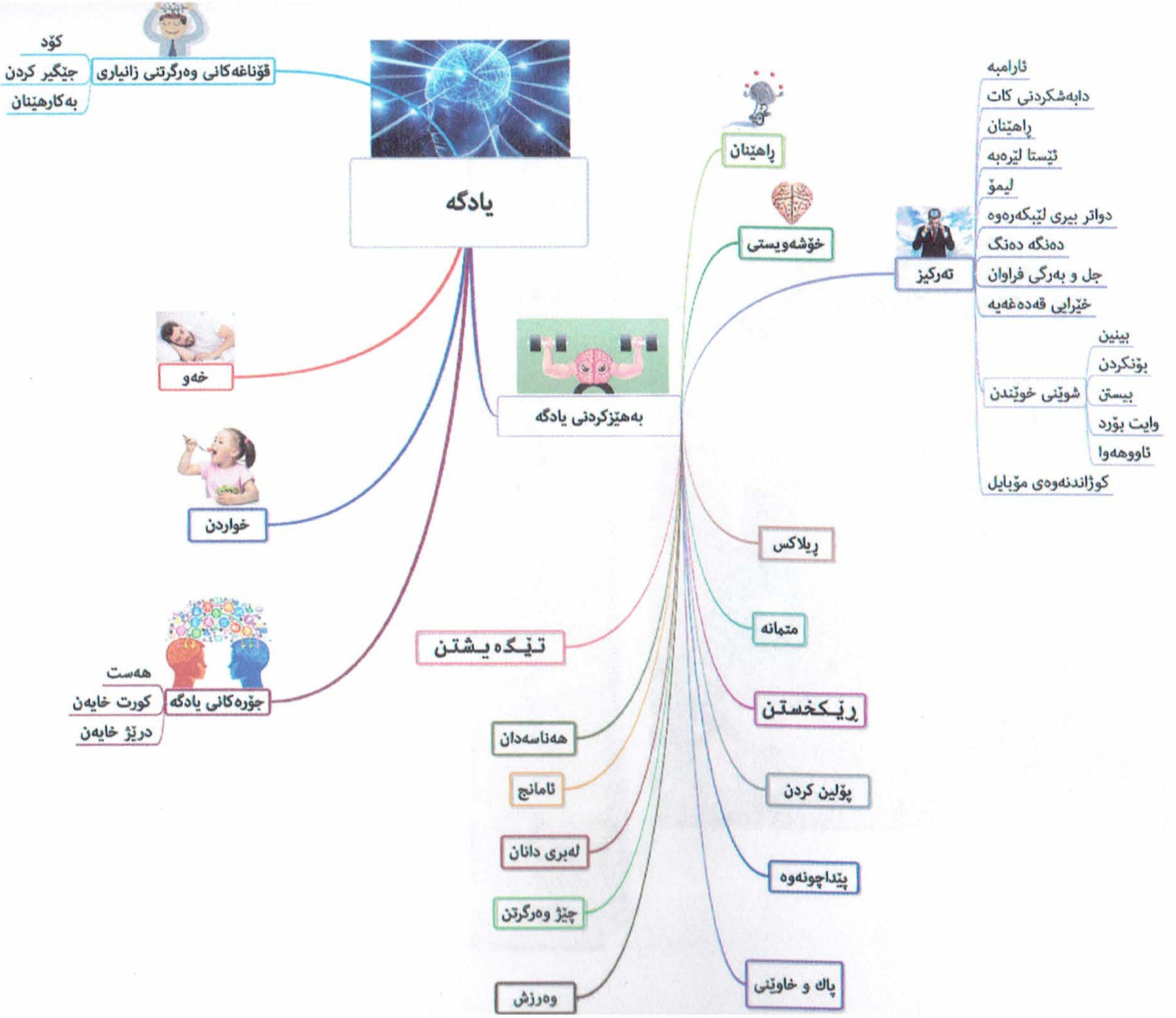
ئەگەر بەراوردی بیرکەوتنەوەی زانیاری بکەیت لەدوای لەبەرکردنی دوای هەشت کاتژمێر لە نووستن لەگەڵ یەك کاتژمێر لە بێداری دەردەکەوێت هەرچەندە ماوەی نووستن زۆرتر بێت لە ماوەی بێداری پاراستنی زانیاری لە ماوەی نوستندا زیاترەو فێرخواز زیاتر زانیاریەکەی بیردەکەوێتەوێتەوە. کەواتە نووستن کاریگەریەکی زۆر ئەرێنی هەیە لەسەر جێگیرکردن و ڕێکخستنی زانیاریەکان لە یادگەدا.

پێویستە لەبارەی نوستنەوە دوو ڕێنمایی گرنگ ڕەچاو بکەیت:

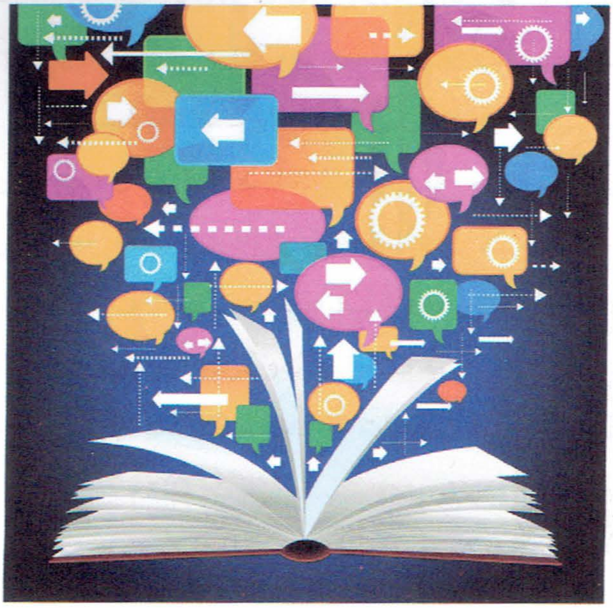
١-پابەندبە بە ڕێك و پێکی لە کاتەکانی نوستنی شەوانە

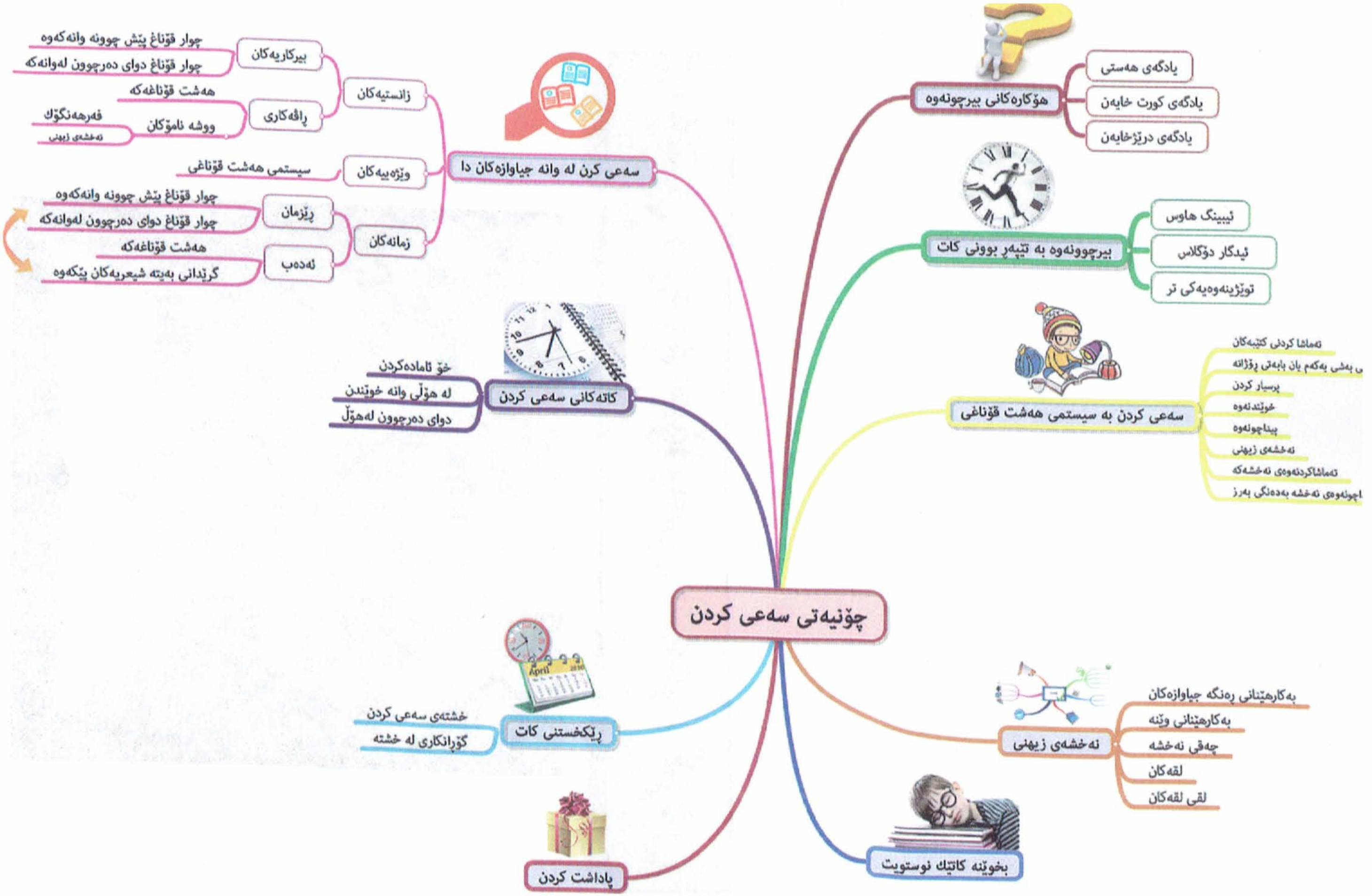
٢-هەرکاتێك لە ڕۆژدا هەستت کرد کە خەوت دێت ئەوا سەرخەوێك بشکێنەو پاشان دەست پێبکەرەوە، بەمجۆرە وزەو توانا بۆ مێشکت دەگەڕێنیتەوەو تەرکیزت بەهێز دەکات.

نەخشەی زیهنی بەهێز کردنی یادگە


یادگە
قۆناغەکانی وەرگرتنی زانیاری
کۆد
جێگیر کردن
بەکارهێنان
خەو
خواردن
جۆرەکانی یادگە
هەست
کورت خایەن
درێژ خایەن
بەهێزکردنی یادگە
ڕاهێنان
خۆشەویستی
تەرکیز
ئارامبە
دابەشکردنی کات
ڕاهێنان
ئێستا لێرەبە
لیمۆ
دواتر بیری لێبکەرەوە
دەنگە دەنگ
جل و بەرگی فراوان
خێرایی قەدەغەیە
شوێنی خوێندن
بینین
بۆنکردن
بیستن
وایت بۆرد
ئاووهەوا
کوژاندنەوەی مۆبایل
ڕیلاکس
متمانە
ڕێکخستن
پۆلین کردن
پێداچونەوە
پاك و خاوێنی
تێگەیشتن
هەناسەدان
ئامانج
لەبری دانان
چێژ وەرگرتن
وەرزش

بەشی دووەم: چۆنیەتی سەعی کردن





چۆنیەتی سەعی کردن

- هۆکارەکانی بیرچونەوە
  - یادگەی هەستی
  - یادگەی کورت خایەن
  - یادگەی درێژخایەن
- بیرچوونەوە بە تێپەڕ بوونی کات
  - ئیبینگ هاوس
  - ئیدگار دۆگلاس
  - توێژینەوەیەکی تر
- سەعی کردن بە سیستمی هەشت قۆناغی
  - تەماشا کردنی کتێبەکان
  - ی بەشی یەکەم یان بابەتی ڕۆژانە
  - پرسیار کردن
  - خوێندنەوە
  - پیناچونەوە
  - نەخشەی زیهنی
  - تەماشاکردنەوەی نەخشەکە
  - اچونەوەی نەخشە بەدەنگی بەرز
- نەخشەی زیهنی
  - بەکارهێنانی ڕەنگە جیاوازەکان
  - بەکارهێنانی وێنە
  - چەقی نەخشە
  - لقەکان
  - لقی لقەکان
- بخوێنە کاتێك نوستویت
- سەعی کرن لە وانە جیاوازەکان دا
  - زانستیەکان
    - بیرکاریەکان
      - چوار قۆناغ پێش چوونە وانەکەوە
      - چوار قۆناغ دوای دەرچوون لەوانەکە
    - ڕاڤەکاری
      - هەشت قۆناغەکە
      - ووشە نامۆکان
        - فەرهەنگۆك
        - نەخشەی زیهنی
  - وێژەییەکان
    - سیستمی هەشت قۆناغی
  - زمانەکان
    - ڕێزمان
      - چوار قۆناغ پێش چوونە وانەکەوە
      - چوار قۆناغ دوای دەرچوون لەوانەکە
    - ئەدەب
      - هەشت قۆناغەکە
      - گرێدانی بەیتە شیعریەکان پێکەوە
- کاتەکانی سەعی کردن
  - خۆ ئامادەکردن
  - لە هۆڵی وانە خوێندن
  - دوای دەرچوون لەهۆڵ
- ڕێکخستنی کات
  - خشتەی سەعی کردن
  - گۆڕانکاری لە خشتە
- پاداشت کردن

بەشی دووەم

چۆنیێتی سەعیکردن

چۆن بە کەمترین کات زۆرترین ئەنجام بەدەست دەهێنیت؟

ئەم بەرنامەیەی کە لەم بەشەدا دانراوە بۆ سەعیکردن زۆر بەوردی بیخوێنەرەوەو پەیڕەوی بکە، دڵنیابە ئەنجامێك بەدەست دەهێنیت کە زیاترە لە چاوەڕوانی خۆت. لە بەشی پێشوودا ئەگەر ڕێنماییەکانت جێبەجێ کردبێت ئێستا ئیدی ئامادەیت بۆ بەدەستهێنانی باڵاترین نمرە، لەگەڵ بەسەر بردنی کاتێکی خۆش لەگەڵ وانەکاندا.

چۆن شێوازی کۆشش کردنت ڕێک دەخەیت؟

زۆرێك لە فێرخوازان کۆششی زۆر دەکەن بەڵام ئەنجامی باش بەدەست ناهێنن، یان لە ڕۆژانە زۆر باشن بەڵام لە تاقیکردنەوەدا نمرەی باش بەدەست ناهێنن، یاخود هەندێك لە وانەیەك یان چەند وانەیەکدا نمرەی زۆر باشە، بەڵام لە وانەکانی تردا ئاستیان نزمە. هۆکاری ئەوە چیە؟ چۆن چارەسەری ئەو گرفتانە دەکەیت؟ چۆن بە کەمترین کۆشش زۆرترین نمرە بەدەست دەهێنیت. ئامانجی ئەم کتێبە چارەسەرکردنی ئەو گرفتانەیەو پەرەپێدانی تواناییەکانی تۆی فێرخوازە؟ تاوەکو بە کاتێکی کەمتر لە جاران نمرەی باشتر بەدەست بهێنیت، ئەگەر جاران چێژت لە خوێندن وەرنەگرتووە ئێستا چێژی لێوەربگریت. ڕاستیەك هەیە کە بۆ هەموو فێرخوازێك دروستە، ئەویش ئەوەیە: «هەموو فێرخوازان گرفتیان لە خوێندن و کۆششکردندا هەیە تەنانەت ئەوانەشی کە بەرزترین نمرە بەدەست دەهێنن» ئەم کتێبە تەواوی ئەو گرفتانە چارسەر دەکات بۆ هەموان.

شێوازی کۆشش کردن ئەوە دیاری دەکات کە ئەنجامەکەت چی دەبێت، بۆیە دەکرێ بە کۆششێکی کەمتر نمرەیەکی بەرزتر بەدەست بهێنیت. ئەم کتێبە ئەوەت بۆ دەستەبەر دەکات بۆیە دەبێت ڕۆژانە لەگەڵ بەرنامەکانیدا بژیت و پەیڕەوی لە ڕێنماییەکانی بکەیت چونکە ئەمە سیستەمە، سیستەمیش پێویستی بە پیادەکردن هەیە، ڕەنگە سەرەتا یان هەفتەی یەکەم کارێکی قورس بێت چونکە ڕەنگە تەواوی ئەو شێوازەی کە

ڕاهاتویت لەسەری بۆ کۆششکردن پێویستی بە گۆڕانکاری هەبێت بەڵام گرنتی دەدەین کە بە ئارام گرتن بۆ ماوەی تەنها ٣ هەفتە تۆ دەچیتە قۆناغێکی نوێوەو ئەنجامێك بەدەست دەهێنیت کە زیاترە لە چاوەڕوانیەکانی خۆت.

نەریتە ناباشەکانت لە کۆششکردندا بگۆڕە

ئەگەر کاتێکی زۆر یان کاتی پێویست تەرخان دەکەیت بۆ کۆشش کردن بەڵام ئەنجامی باش بەدەست ناهێنیت ئەوا شێوازێکی هەڵە پیادە دەکەیت، ناشزانرێت هۆکاری ئەوە چیەو چۆن فێری ئەو شێوازە بوویت و کەی فێری بوویت. بەڵام ئەوە نیگەرانی ناوێت دەتوانی بەشێوەیەکی ئاسان واز لەو شێوازە بهێنیت و بیگۆڕیت بۆ شێوازی باش.

ئەم پلانە بەکار بهێنە:

* پێویست ناکات هەوڵێکی زۆر بدەیت و وزەیەکی زۆری خۆت بەخەرج بدەیت بۆ وازهێنان لە شێوازە هەڵەکان، تەنها ئەوە بەسە کە شێوازە دروستەکان فێر ببەو پەیڕەویان لێبکە، بەوە شێوازە کۆنەکە خۆی دەپوکێتەوە.

*بەردەوامی، بەردەوامی، بەردەوامی لەسەر شێوازە دروستەکە سوتەمەنی و بزوێنەری هەر شێوازێکە بۆیە دەبێت لەسەر شێوازە دروستەکە بەردەوام بیت.

*پێویست ناکات بەخێرایی و لەماوەیەکی کەمدا گۆڕانکاری زۆر گەورە ئەنجام بدەیت و لە فێرخوازێکی ئاست نزمەوە بگەیتە بەرزترین ئاست، بەڵکو ئەو کارە هەنگاو بە هەنگاو دەبێت، ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت ئەوەیە کە دەبێ بەردەوام چاودێری خۆت بکەیت هەڵسەنگاندن بۆ خۆت بکەیت، هەموو دەستکەوت و گۆڕانکاریەك کە بەدەستی دەهێنیت تۆمار بکە با زۆر کەمیش بێت، چونکە ئەوە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری زۆر گەورە ئەگەر بەردەوام بیت لەسەری. ئەگەر ڕۆژانە ئەو کارەت ئەنجامداو پەیڕەوی ڕێنماییەکانت کردو پاشان چاودێری پێشکەوتنەکانی خۆتت کرد، لەماوەی ١٠ بۆ ٢٠ ڕۆژدا بە تەواوی هەست بە گۆڕانکاری زۆر باش دەکەیت.

سێ ڕێسای زۆر گرنگ کە دەبێتە هۆی سەرکەوتنی زۆر گەورە

١-گۆڕانکاری سادەو بچوك: بەشێوەیەکی بەردەوام دەبێتە هۆی ئەنجامی زۆر گەورە لە کۆتاییدا.

٢-ڕێسای (٨٠ - ٢٠) (یاسای پاریتۆ): داهێنەری ئەم یاسایە زانای ئابوری و کۆمەڵناسی ئیتاڵیایی بە ناوی ڤیکتۆریا پاریتۆیە کە لە بواری خاوەندارێتی زەویدا توێژینەوەی کرد بۆی دەرکەوت کە ڕێژەی (٢٠٪)ی خەڵك خاوەندارێتی ڕێژەی (٨٠٪)ی سەرجەمی زەویەکان دەکەن، پاشان ئەم یاسایە لە زۆر بواردا تاقیکرایەوەو هەمان ئەنجامی بەدەست هێنا. لە بواری کەسی و خوێندن و کۆششدا بەکارهێنانی ئەم یاسایە بەمجۆرەیە: ڕێژەی (٢٠٪) کۆششەکان ڕێژەی (٨٠٪) ئەنجامەکانت دەداتێ، بۆیە لێرەدا دەبێ سود لەم یاسایە وەربگریت بۆ دیاری کردنی کارە لەپێشینەکان و گرنگەکان و بەپێی گرنگی ئەنجامیان بدەیت، لەگەڵ هەڵبژاردنی ئەو کاتانەی کە لە لوتکەی وزەدایت، ئەمە وادەکات بە کەمترین کات زۆرترین ئەنجام بەدەست بهێنیت.

٣-سود وەرگرتن لە کاتە لەدەست چووەکان: دەتوانیت ئەنجامی زۆر باش بەدەست بهێنیت ئەگەر دەرك بە دەرفەتە بچوکەکان بکەیت کە ڕۆژانە بۆ هەموومان دێنە پێشەوە، بەتایبەت بۆ فێرخواز چەندین کات هەیە کە لە ڕووکاردا بە کاتی لەدەستچوو دادەنرێت بەڵام ئەگەر بە وردی لێی وردبیتەوە دەتوانی کاری زۆر گرنگی تێدا ئەنجامبدەیت، بۆ نموونە کاتەکانی پشوودان، کاتی میوانداریەکان، یان ئەو کاتانەی کە مۆبایلت پێیەو خەریکی یاری کردن یان بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانی یان کاتی پێش ژەمەکان تا ئامادەکردنی خوان و دەستکردن بە نانخواردن کە زۆر لەکیس دەچێت و کەم کاری تێدا ئەنجام دەدرێت...هتد، ئەگەر هیچ بیرۆکەیەکت نیە ئەوا سود لە پێشنیارانە وەربگرە:

* هەندێ پەیوەندی تەلەفۆنی کە گرنگە ئەنجامی بدە.   * شتێك بخوێنەرەوە.

* بە مۆبایلەکەت وێنەی هەندێ لاپەڕەی گرنگی کتێبەکەت بگرەو پێیدا بچۆرەوە، یان وێنەی پوختەی ئەو وانەیەی کە ئەو ڕۆژە خوێندووتەو تێبینیەکانت تۆمارکردووەو لە کاتە بەتاڵەکاندا لەجیاتی یاری کردن پێداچوونەوەیان بکە.

* هەندێ ئەرکی بچوك کە پێویستە جێبەجێی بکەیت بەڵام دوایدەخەیت و مێشکت سەرقاڵ دەکات. وەك ڕێکخستنی ژوورەکەت، چوون بۆ سەرتاشین، خۆشۆردن، پێداچوونەوە بە خشتەی وانەکان، یان هەر کارێکی تر کە گرنگە.

* ڕیلاکس بکە.

* تێستێکی زیهنی خۆت بکە وەك ڕاهێنانەکانی بەشی یەکەم.

گرنگی کات بۆ قوتابی

ژیان پێکهاتووە لە کۆی چرکەکانی کاتژمێر کە لەبەردەستمانەو هەموو چرکەیەك کە دەڕوات ئیدی ناگەڕێتەوە، ئەوەی لە یاسای سروشتدا دادپەروەرانەیە ئەوەیە کە هەموان هەمان کاتیان هەیە (ساڵێك ٣٦٥ ڕۆژەو ڕۆژێك ٢٤ کاتژمێرو کاتژمێرێکیش ٦٠ خولەکە) بۆ هەموان بەو شێوەیە، بۆیە بلیمەترین کەس لە مێژوودا بلیمەترین بووە لە بەڕێوەبەردنی کاتەکەیدا، بەڕێوەبەردنی کات واتە کۆنترۆڵکردنی ژیان.

لێرەدا پێویستە بنەمایەکمان بیر بێت ئەویش ئەوەیە ئەگەر تۆ کاتەکانت ڕێکنەخەیت و بەرنامەی بۆ دانەنێیت ئەوا بەرنامەت بۆ دادەنرێت بەبێ ویستی تۆ لە دەرەوەی ئارەزووەکانت ئەوەش وادەکات کاتەکانت بەخێرایی تێپەڕێت بەبێ خواستی تۆ، دەبینیت کە بەتەواوی لەدواوەیت.

با ئێستا بەڵێن بدەین کە کاتەکانمان ڕێکخەین و بەباشترین شێوە سودیان لێوەرگرین.

ئەم ڕستەیە لەسەر خشتەی کۆشش کردنت بنوسەو هەموو ڕۆژێك بەوپەڕی وزەو هێزەوە لە قوڵایی دەرونتەوە بیخوێنەرەوە (بەڵێن دەدەم کە کاتەکانم بەتەواوی ڕێکبخەم و سودی تەواو لە خشتەی ئەرکەکانم وەربگرم و پابەند دەبم بە جێبەجێکردنیان)

لەخوارەوەی خشتەکەدا ئەم دەستەواژەیە بنوسەو ڕۆژانە بیخوێنەرەوە (خۆم لە هەموو شتێك گرنگترم تەنانەت لە هاوڕێکانم، لە خزمانم، لە کەسە نزیکەکانم، بۆیە ئەگەر کاتێك وستیان لەگەڵیان بچم بۆ شوێنێك یان ویستیان سەردانم بکەن یاخود داوای یارمەتیان لێکردم، ئەوا بەپێی خشتەکانم وەڵامیان دەدەمەوە یەکەمجار خشتەی

کارەکانم، دواتر داواکاریەکانی ئەوان)

لە ئیستاوە شپرزەیی و بێ بەرنامەیی کۆتایی پێهات ئێستا کاتی ڕێك و پێکی و ڕێکخستنە .

ئێستا ڕاهێنانێک ئەنجام بدە:

لەماوەی هەفتەی ڕابردوودا بزانە زۆربەی ئەو کاتانەی کە بەفیرۆچوون دیاریان بکە هۆکارەکەی بنوسە، بۆ نموونە ڕۆژی شەممە کاتژمێر (١-٢)ی پاشنیوەڕۆ کاتێك مۆبایلم کردەوە فەیسبوك و تۆڕەکۆمەڵایەتیەکانی تر ڕایکێشام کاتێکم زانی یەك کاتژمێرم لەدەست چووە بەبێ سود، یان پەیوەندیەکی تەلەفۆنیت ئەنجامداوە زیاد لە پێویست درێژبووە، یان سەرقاڵ بوویت بە تەماشاکردنی درامایەکەوە کە زۆر بێ سود بووە، یان هاوڕێیەکت داوای لێکردی تا سەردانی شوێنێك بکەیت تۆش هەرچەندە ئەرکت بەسەرەوە بووە بەڵام دڵی هاوڕێکەت نەشکاندووەو کاتەکەت بەفیرۆچووە.

پاشان بۆ هەفتەی داهاتوو چاودێری خۆت بکە و بەڵێن بدە هیچ یەك لەو حاڵەتانەی هەفتەی ڕابردوو دووبارە نەبێتەوە، دواتر بەراوردی هەردوو هەفتەکە بکەو ئەنجامەکان دیاری بکە بزانە چەند کاتی زیاترت بەدەست هێناوەو چەند ئەنجامی باشت دەستکەوتووە.

خشتەی کاتی کۆشش کردن

گرنگی خشتە لەوەدایە کە ئارامیت دەداتێ و لە نیگەرانی ڕزگارت دەکات و هەستێکت لا دروست دەکات کە هەموو شتێك لەژێر کۆنترۆڵی تۆدایە، هەموو کاتژمێرێك نرخی خۆی هەیە کە دەتوانیت گەورەترین کاری تێدا ئەنجام بدەیت، کتێبێك هەیە بەناوی ملیۆنێری یەك خولەکی، بنەڕەتی ئەو کتێبە لەوەوە هاتووە کە لە جیهاندا هەموو خولەکێك کەسێك دەبێتە ملیۆنێر، واتە ژیان بەردەوام لە بەرەو پێش چووندایە، بۆیە تۆش دەبێت لەبەرەو پێشچووندا بیت ئەوەش بەهۆی وەبەرهێنانی کاتەوە دەبێت.

پلانێکی هەفتانەو خشتەیەکی کاری ڕۆژانە دابنێ: کاتەکانت ڕێك بخە... کارە لەپێشینەکانت دیاری بکە... ئامانجی هەفتانە بۆ خۆت دیاری بکەو هەوڵ بدە

جێبەجێی بکەیت بەهۆی خشتەی کارەکانی ڕۆژانەتەوە... مەهێڵە شتە لاوەکیەکان کاتی زۆرت بگرن. لە خوارەوە ڕێژەی سروشتی دابەشکردنی کاتەکانت بۆ دادەنێین لە نێوان خوێندن کارە ئاساییەکانی ڕۆژانەت و ڕۆژانی تاقیکردنەوەی خولەکان و تاقیکردنەوە کۆتایی ساڵ، بەم شێوازە:

ڕێژەی بوارەکان	ڕۆژانی ئاسایی	تاقی کردنەوەی خولەکان	تاقی کردنەوەی کۆتایی
ڕێژەی کاتی خوێندن	٢٥٪	٤٠٪	٥٠٪
ڕێژەی کارە تایبەتەکان	٢٥٪	٢٠٪	١٥٪
ڕێژەی خەوتن (ڕۆژانە ٦ کاتژمێر)	٢٥٪	٢٥٪	٢٥٪
ڕێژەی کارە خێزانی و کۆمەڵایەتیەکان	٢٥٪	١٥٪	١٠٪
کۆی گشتی	١٠٠	١٠٠	١٠٠

پلانی هەفتانە وا دەکات کە بە شێوازێکی باش کارە لەپێشینەکانت ببینیت. کە هاوشان بێت لەگەڵ شتە تازەکانی ژیانی خوێندندا کە دێنە پێشەوە. بەهۆی ئەوەی کە قوتابیت تووشی فشاری خوێندن دەبیت لە کاتگەلێکی دیاریکراودا... پاشان هەستە بە دابەشکردنی پلانی هەفتەکەت بۆ ڕۆژەکانی هەفتە.

خاڵێکی گەوهەری کە دەبێت ڕەچاوبکرێت ئەویش ئەوەیە کە هەموو ڕۆژێك بەپێی خشتەی وانەکانی قوتابخانە دەبێت خۆت ئامادە بکەیت، نابێ هیچ وانەیەك فەرامۆش بکەیت، هەندێ جار فێرخواز بەهۆی دواکەوتنی لە وانەیەکدا زۆر تەرکیزی دەخاتە سەرو کاتێکی زۆری بۆ تەرخان دەکات، دواتر کاتێك دەزانێت لە وانەیەکی تردا لەدواوەیە، بۆیە دەبێ کاتەکانی کۆشش کردن بەپێی گرنگی یاخود قورس و سوکی وانەکان یان ئاستی خۆت لە هەرەیەکەیاندا کاتیان بۆ تەرخان بکەیت، ڕەنگە هەندێ وانە پێویست بکات ڕۆژانە ٢ کاتژمێری بۆ تەرخان بکەیت بەڵام

وانەی تر هەبێت کە کەمتر لە ٣٠ خولەکی پێویست بێت، بەڵام ڕێساکە ئەوەیە:

«هەموو ڕۆژێک هەموو وانەکان دەخوێنم»

ئەمەش نمونەیەکی ترە لە شێوازی دانانی خشتە بە لێدەرکردنی کاتەکانی تر بۆ ژیانی ڕۆژانەو ئەوەی کە دەمێنێتەوە کاتی تەواوی سەعیکردنە:

چالاکیەکان	شەممە	١ شەممە	٢شەممە	٣شەممە	٤شەممە	٥شەممە	هەینی	کۆ
خەوتن	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٤٢
خواردن	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥	١٠,٥
وانەکانی قوتابخانە یان زانکۆ	٥	٥	٥	٥	٥	٥		٣٠
کۆششکردن								
چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١٤
پشودان	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥	١٠,٥
شتە کتوپڕەکان	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١٤
کۆی گشتی	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٣	١٢١

دەکرێ سود لەم خشتەیە وەربگریت بۆ دانانی خشتەی تایبەتی خۆت، بەپێی ئەم خشتەیە هەفتانە (٤٧) کاتژمێر کاتت هەیە بۆ کۆشش کردن، کەلە خشتەکەدا بە بۆشی بەجێهێڵراوە تاوەکو خۆت ئەو بۆشاییە پڕبکەیتەوە. چەند تێبینیەکی گرنگ دەتوانی ڕەچاو بکەیت لەکاتی دانانی خشتەی تایبەت بەخۆتدا:

١-ئەگەر لەو جۆرە کەسانەی کە حەزت بە خەوی زیاترە، ئەوا دەتوانی لە کاتەکانی (چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان، پشوو، شتە کتوپڕەکان) کەمکەیتەوەو کاتی خەوتن زیاد بکەیت بۆ (٧-٨) کاتژمێر، با سەرجەمی خەوتن بە شەو یان بە ڕۆژ لە (٨) کاتژمێر تێپەڕ نەکات.

٢-ئەگەر بێجگە لە خوێندن کاریش دەکەیت ئەوا لە کاتەکانی تر وەربگرەو بیخەرە سەر کاتی کارکردن، بەڵام با کاتی کۆشش کردن لە (٦ کاتژمێر) کەمتر نەبێت لە

ڕۆژانی ئاساییدا. دەکرێ ڕۆژانی پشوو قەرەبووی بکەیتەوە ئەگەر کاتی وانەیەکت لەکیس چوو. لای خۆت تۆماری بکە تا بیرت نەچێتەوە.

٣-مەرج نیە هەموو ڕۆژێك چالاکی کۆمەڵایەتی - مەبەستمان سەردانی کردن هاوڕێ و ناسیاوان یان ئەوان بۆ ئێوە، سەردانی نەخۆش، بۆنەکانی وەك شیرنی خواردنەوەو پرسە ... - ئەنجامبدەیت بۆیە هەر ڕۆژێك ئەوانەت نەبوو ئەوا کاتەکەی دابنێ بۆ کۆشش کردن، ئەوکات دەبینی کاتێکی زۆر باشت بۆ گەڕاوەتەوە.

٤-سەبارەت بە شتە کتوپڕەکان: وەك (نەخۆش کەوتنی خۆت، یان ئەندامێکی خێزانەکەت کە تۆ ناچاری گرنگی پێبدەیت و سەردانی پزیشکی پێ بکەیت...هتد) ئەوانەش هەموو ڕۆژێك ڕوو نادات، بۆیە دەتوانی سودی لێوەربگریت تا چالاکیەکی خوێندنی تێدا ئەنجام بدەیت.

٥-هەوڵ بدە لە خشتەکەدا ئەو کاتانە دابنێ بۆ سەعیکردن کەلە لوتکەی وزەدایت، بۆ نموونە بەیانیان زوو، یان هەندێك لە بەیانیاندا ناتوانن بخوێنن ڕەنگە لوتکەی وزەیان لە شەواندا بێت بە ئاسانی بتوانن تا درەنگانێکی شەو بمێننەوە، بۆیە بێ دودڵی دەتوانی سود لەکاتی شەوان وەرگریت.

٦-هەندێ کات هەیە کە هەست بە ماندووبون دەکەیت یان خەواڵویت، بۆ نموونە دوای نانی نیوەڕۆ، ئەوا دەتوانی سەرخەوێك بشکێنی یان کاتی پشوو، سەردانی پارك، یان خۆشتن، یان هەندێ چالاکی تر ئەنجام بدەیت تا وردە وردە دەگەڕێیتەوە حاڵەتێکی دەرونی ئارام و پڕ لە وزەو پەرۆشی.

٧-هەوڵ بدە کاتەکان بەپێی گرنگی و ئاستی خۆت لە وانە جیاوازەکاندا بۆ هەروانەیەك دابەش بکەیت، بۆ نموونە ئەگەر وانەیەك ئاستت زۆر باشە ئەوا دەتوانی کاتێکی کەمی بۆ دیاریکەیت و کاتێکی زۆرتر بەو وانەیە بدەیت کە ئاستت نزمترە تا ئەویش بەرزکەیتەوە.

٨-زۆر گرنگە کە هەر وانەیەك لە کاتێکی دیاریکراودا بخوێنیت، بۆ نموونە کاتژمێر (٣)ی پاش نیوەڕۆ بۆ وانەی (ئینگلیزی)، هەموو ڕۆژێك لەو کاتەدا ئەو وانەیە بخوێنە، چونکە بەو جۆرە یادگە مەرجدار دەبێت، هەرکاتێك گەیشتیتە ئەو کاتە ئەویش ئامادەیە

بۆ خوێندنی زمانی ئینگلیزی، بەڵام ئەگەر وات نەکرد ئەوا لە یادگەتدا شپرزەییەك دروست دەبێت کە بە زیان بۆت تەواو دەبێت.

٩-هەوڵ بدە بەتەواوی پابەندبیت بە خشتەکەوە، خۆ ئەگەر کاتەکە بەشی نەکرد ئەوا دەتوانی لە کاتی بەشەکانی تر هەڵگریت بیخەیتە سەر کاتی کۆششکردن، یان ئەگەر شتێك هاتە پێشەوە کە نەتتوانی لەو ڕۆژەدا تەواوی وانەکانت بخوێنیت یان هەندێکیانت نەخوێند یان هیچیانت نەخوێند ئەوا دیسانەوە سود لە کاتەکانی تر وەرگرەو قەرەبوویان بکەرەوە لە ڕۆژانی تری هەفتەدا، نابێ بەهۆی ئەم لەدەستچوونەوە بۆ ماوەی زیاتر لە هەفتەیەك وانەیەك فەرامۆش بکرێت، چونکە دواتر زیانی زۆرت لێدەدات و پێویستت بە دوو هێندەو بگرە زیاتر کات هەیە تا قەرەبووی بکەیتەوە.

گۆڕانکاری لە خشتەدا

ئەو خشتەیەی کە دایدەنێی مەرج نیە تا کۆتایی ساڵ بەبێ دەستکاری کردن بیهێڵیتەوە، بەپێی هاتنە پێشەوەی دۆخی نوێ دەتوانی گۆڕانکاری تێدا بکەیت، یاخود ئەگەر بیرۆکەی باشترت بۆ هات، یان ئەگەر زانیت کە بەپێی پێویست ناتوانیت پێوەی پابەند بیت بەتایبەت یەکەم خشتە کە دایدەنێی ڕەنگە هەندێ شت هەبێت هەژمارت نەکردبێت یان کەمێك واقیعی نەبوبیت لە دانانی خشتەکەدا، نابێ گۆڕانکاری لەماوەی دووهەفتەدا لە یەکجار زیاتر بێت، بۆیە دەبێت تا دوو هەفتە چاوەڕوان بیت تا سودی خشتەکەت بۆ دەرکەوێت لەگەڵ کەموکورتیەکانیدا. پێویستە بەجۆرێك گۆڕانکاری تێدا بکەیت کە بتوانیت پێوەی پابەند بیت، ئەوەت لەبیر بێت پێویستە پابەند بیت بە خشتەکەت و بەو بەرنامەیەی کە بۆ خۆتی دادەنێیت، ئەوە متمانەت بەخۆت زیاتر دەکات، زیهنیشت بەجۆرێك پرۆگرام دەکات کە هەموو شتێك بەپێی سیستم دەڕوات و لە ژێرکۆنترۆڵدایە.

ڕاهێنان

بابەتی داهاتوو مەخوێنەرەوە تا خشتەیەك دادەنێیت بە سود وەرگرتن لە ڕێنماییەکان، هەوڵ بدە ڕەنگی جیاواز لە خشتەکەدا بەکار بهێنیت بە جۆرێك هەر وانەیەك ڕەنگێکی بۆ دیاری بکە، هەر کات ئەو ڕەنگەت بینی وانەکەت بیر بکەوێتەوە. بۆ نموونە (زمانی کوردی - ڕەنگی سەوز - عەرەبی - شین ...هتد)

ئێستا ئامادەیت....؟

کەواتە کاتی دەست کردنە بە خوێندنی وانەکان....

باشترین شێوازی کۆشکردن

بەرلەوەی باسی شێوازی سەعیکردن بکەین دەبێ بزانین هۆکاری بیر چوونەوە چیە، بۆچی یادگە زانیاریەکان فەرامۆش دەکات.

هۆکارەکانی بیرچوونەوە

١-لە یادگەی هەستیدا بێ ئاگایی و گرنگی پێنەدانە

٢-لە یادگەی کورتخایەندا چەند هۆکارێکی هەیە:

* سنورداری یادگەکە کە دەتوانێت تەنها ٧ - ٨ زانیاری وەربگرێت، ئەگەر لەوە زیاتر بێت ناتوانێت وەریبگرێت و لەبیری دەکات.

* گرنگی پێنەدان و پێویست نەبوون.

* یان زانیاریەك شوێنی زانیاریەکی تر دەگرێتەوە.

* هەروەها تێپەڕینی کاتیش هۆکارە.

٣-یادگەی درێژخایەن :

* نەمانی زانیاریەکان بەهۆی تێپەڕینی کاتەوە.

*ئەگەر پێشتر زانیاریەکت وەرگرتبێت بە شێوەیەکی هەڵە ڕەنگە ئەوە ڕێگر بێت تا شێوە دروستەکەی بسپێریت بە یادگەی درێژ خایەن.

*هەندێ جار زانیاریە تازەکان دەبنە هۆی فەرامۆشکردنی زانیاریە کۆنەکان.

* نەبونی تەرکیز لەکاتی وەرگرتنی زانیاریەکەدا.

* هەندێ جار زانیاریەکە دەزانیت بەڵام سەر بابەتەکەت بیردەچێتەوە، بۆ نمونە ئەگەر یەکێك یەك ووشەت پێبڵێ دەتوانی تەواوی یکەیت، دەزووەکە لە بن دەستە بەڵام سەری دەزوەکەت بۆ نادۆزرێتەوە.

* دانە پاڵی نادروست بۆ نمونە کەسێك شتێکی بۆ باسکردوویت کاتێك دەیگێڕیتەوە بیرت دەچێ کە کێ بۆی باسکردوویت، یان هەندێ جار دەیدەیتە پاڵ کەسێکی تر. یان کاتەکەی و شوێنەکەی بە هەڵە باس دەکەین.

* وەختێ شتێك ڕوودەدات تەنها ئەوەیت بیر دەمێنێت کە بەلاتەوە زۆر گرنگ بووە بۆ نموونە زۆر خۆش بووە یان زۆر ناخۆش بووە.

* هەندێ جار ئەم یادگەیە خۆی ڕووداوەکان هەڵدەبژێرێت یاخود زانیاریەکان فلتەر دەکات، بۆ نموونە شتە خراپەکان فەرامۆش دەکات یان بە پێچەوانەوە خەڵك هەیە ئەرێنەیە کاتێك ڕووداوێك دەگێڕێتەوە تەنها شتە باشەکانی بیرماوە، هەیە بە پێچەوانەوە.

* ئەلزەهایمەر و شۆك و خەمۆکی و فشاری دەرونی نیگەرانی.

* زۆربەی کات سەرەتاو کۆتایی بابەتەکانت بیردەمێنێت بەڵام ناوەڕاستەکەی فەرامۆش دەکەیت.

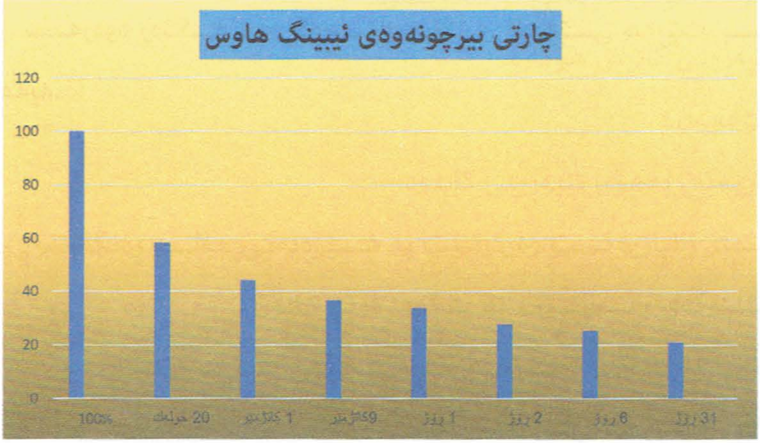
* سەرکوت کردن یان بە زۆر زانیاری بدەیت بە کەسێك بۆ نموونە باوك و دایك یان مامۆستایەك ئامرازی هەڕەشەکردن یان توندوتیژی بەکاربهێنێت تا قوتابیەك یان منداڵەکەی شتێك فێر ببێت.

* جگە لەوانەی سەرەوە ڕەنگە هەر کەسێك هۆکاری تایبەتی هەبێت. بەڵام هەمووی چارەسەری هەیە.

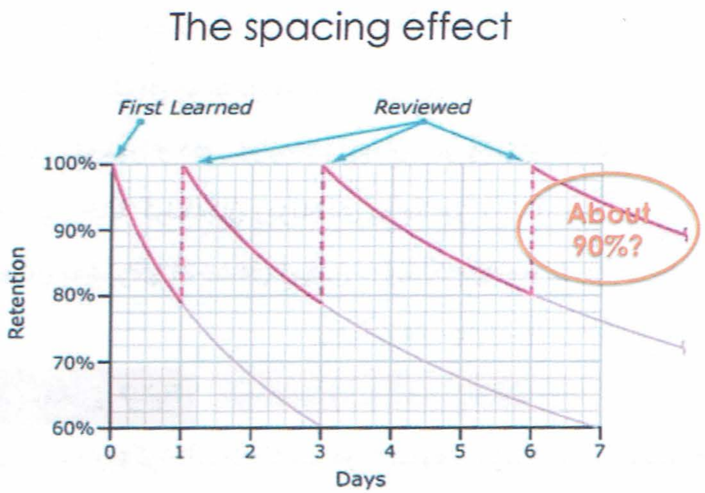
تێپەڕینی کات و کاریگەری لەسەر مانەوەی زانیاری

هێرمان ئیبنگ هاوس (Hermann Ebbinghau) (١٨٥٠ -١٩٠٩) زانایەکی دەرونزانی ئەڵمانیە، کە توێژینەوەیەکی کرد لەسەر کاریگەری تێپەڕینی کات لەسەر بیرچوونەوە، تاقیکردنەوەکەی لەسەر خۆی ئەنجامداو هەندێ ووشەی زۆر بەجوانی لەبەرکرد پاش تێپەڕینی (٢٤) کاتژمێر ڕێژەیەکی زۆری بیرچوویەوە وەك لە وێنەکەدا دیارە:

لەم وێنەیەدا ڕوون دەبێتەوە کە زۆرترین زانیاری لەکیس دەدەین ئەگەر لە (٢٤) کاتژمێری یەکەمدا پێداچوونەوەی بۆ نەکەین ئەوا تەنها (٣٣,٧٪) زانیاریەکان دەمێنێتەوە. چەند توێژینەوەیەکی تر جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە تەنها (٢٠٪)ی زانیاریەکان دەمێنێتەوە،بۆچی ئەوە ڕوودەدات؟ چونکە مێشك کاتی تەواوی لەبەردەستدا نەبووە تاوەکو تەواوی زانیاریەکان لە شوێنی شیاوی خۆیدا ڕێکبخات و پۆلێنی بکات و بپارێزێت و لەهەرکاتێکدا ویستت بیخاتە بەردەستت هەر بۆیە لەدوای تەواو بوونی کاتی وانە خوێندنەکە وردە وردە ڕێژەی ئەو زانیاریانەی کە لەدەستی دەدەیت زیاد دەکات

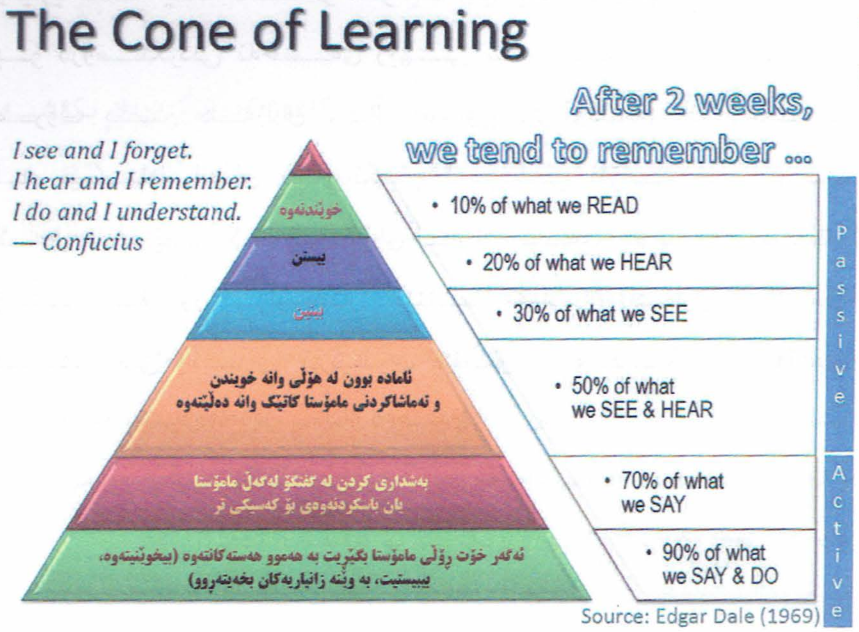


ئەمە تا ئێستا بە گرنگترین توێژینەوە دادەنرێت کە زانایانی دوای ئەو لەسەر ئەنجامەکانی کاریان کردووە.



چارەسەری بیرچونەوە بە پێدا چونەوە بەپێی توێژینەوەکەی ئیبینگ هاوس

پاشان زانای بەناوبانگی ئینگلیزی خاوەنی خەڵاتی نۆبڵ لە فزیۆلۆژی و پزیشکی (ئیدگار دۆگلاس) (Edgar Douglas) (١٨٨٩-١٩٧٧) کاری لەسەر ئەم بابەتەکردو گەیشتە ئەم ئەنجامەی کە لە وێنەکەدا دیارە.


The Cone of Learning
After 2 weeks,
we tend to remember ...
I see and I forget.
I hear and I remember.
I do and I understand.
— Confucius
خوێندنەوە
بیستن
بینین
ئامادە بوون لە هۆڵی وانە خویندن
و تەماشاکردنی مامۆستا کاتێک وانە دەڵێتەوە
بەشداری کردن لە گفتگۆ لەگەڵ مامۆستا
یان باسکردنەوەی بۆ کەسیکی تر
ئەگەر خۆت ڕۆڵی مامۆستا بگێرێت بە هەموو هەستەکانتەوە (بیخوێنیتەوە،
ببیستیت، بە وێنە زانیاریەکان بخەیتەڕوو)
• 10% of what we READ
• 20% of what we HEAR
• 30% of what we SEE
• 50% of what we SEE & HEAR
• 70% of what we SAY
• 90% of what we SAY & DO
Passive
Active

Source: Edgar Dale (1969)

توێژینەوەیەکی دیکە:

ئەگەر تەنها بخوێنینەوە بەبێ بەکارهێنانی هیچ کۆمەك و تەکنیکێك لە دوای ٢٤ کاتژمێر تەنها (٢٠٪) دەمێنێتەوە

ئەگەر خەت بهێنین بەژێر خاڵە گرنگەکاندا (٣٠٪)

ئەگەر تێبینی بنوسین بەشێوەی پوختکردنەوە (٤٠٪)

ئەگەر خاڵە گرنگەکان بنوسین و دەستەواژە کلیلیەکان دەربهێنین (٥٠٪)

ئەگەر بەشێوەی نوسین خاڵە گرنگەکان ڕیزبەندی بۆ بکەین (٦٠٪)

ئەگەر خاڵە گرنگەکان بەشێوەی نەخشەی زیهنی دروستکەین (١٠٠٪)

نەخشەی زیهنی چیە؟

نەخشەی زیهنی هێڵکاریەکی تایبەتە لەسەر شێوەی مێشك و دابەشبوونی مێشك (لای ڕاست و لای چەپ) و هەستە دەمارەکان کەلە مێشکەوە دەردەچن بۆ سەرجەم خانەکانی لەش دروستکراوە، بۆیە بەو ناوە ناونراوە چونکە بۆ سەیڤ کردن و بیرکەوتنەوەی زانیاریەکان سودی لێوەردەگیرێت، بە دروستکردنی لێکچون لە نێوان مێشك و سەرجەم زانیاریەکاندا یادگە ئاسانتر دەتوانێت زانیاریەکان وەبیربهێنێتەوە.

بۆ دروستکردنی نەخشەی زیهنی سود لە هێڵکاری و وێنە وەردەگیرێت، مرۆڤ پێش هەزاران ساڵ لەمەوپێش وێنەی بەکارهێناوە بۆ دەربڕین، لە ئێستادا زانای بەناوبانگی ئەمریکی (تۆنی بوزان) بە بەناوبانگترین کەس دادەنرێت کە پسپۆڕی لە نەخشەی زیهنیدا هەبێت، ئەو نەخشەی زیهنی بۆ زۆر بوار بەکاردەهێنێت لەوانە: (بواری خوێندن و خوێندنەوەو دەستکەوتنی زانیاری، کارگێڕی، بزنس، پەیوەندیەکان و چەندین بواری تر).

نەخشەی زیهنی چۆن دروست دەکرێت؟

١- ناونیشانی بابەتە سەرەکیەکە لە چەقی نەخشەکەدا دادەنێیت.

٢- بابەتەسەرەکیەکانی کەلەو دەبنەوە بەشێوەی لق لە وێنە سەرەکیەکە جیادەبنەوە، هەر لقێك وێنەی دەستەواژەی کلیلیە، کە پەیوەستە بە بابەتە سەرەکیەکەوەو لەوانیش لقی تر دەبێتەوە کە هەموویان پەیوەستن بە بابەتە سەرەکیەکەوە، هەموو لقەکان پێکەوە بەنەڕەتێك دروست دەکەن کە پەیوەستن بەیەکەوە لەڕووی ماناو چەمك و دەستەواژەکانەوە

٣- بۆ ئەوەی نەخشەکەمان سەرنج ڕاکێشتر و جوانترو کاریگەرتر بێت پێویستە سود لە ڕەنگە جیاوازەکان و وێنەو ئاماژەو... وەربگرین.

بۆچی دەبێ سود لە نەخشەی زیهنی وەربگرین؟

١- کاتێکی زۆرمان بۆ دەگەڕێتەوە لەنێوان (٥٠٪ - ٩٥٪). چونکە لێرەدا تەنها خاڵە گرنگەکان دەنوسیتەوەو لە شتە ناپێویستەکان خۆت دەبوێریت.

٢- لەبەر ئەوەی لێرە سود لە وێنەو ڕەنگە جیاوازەکان وەردەگیرێت، ئەمەش بۆ چاو هەروەها بۆ مێشکیش کارێکی سەرنج ڕاکێش و چێژ بەخشەو زووتر جێگیر دەبێت و دێتەوە یاد.

ڕاهێنان

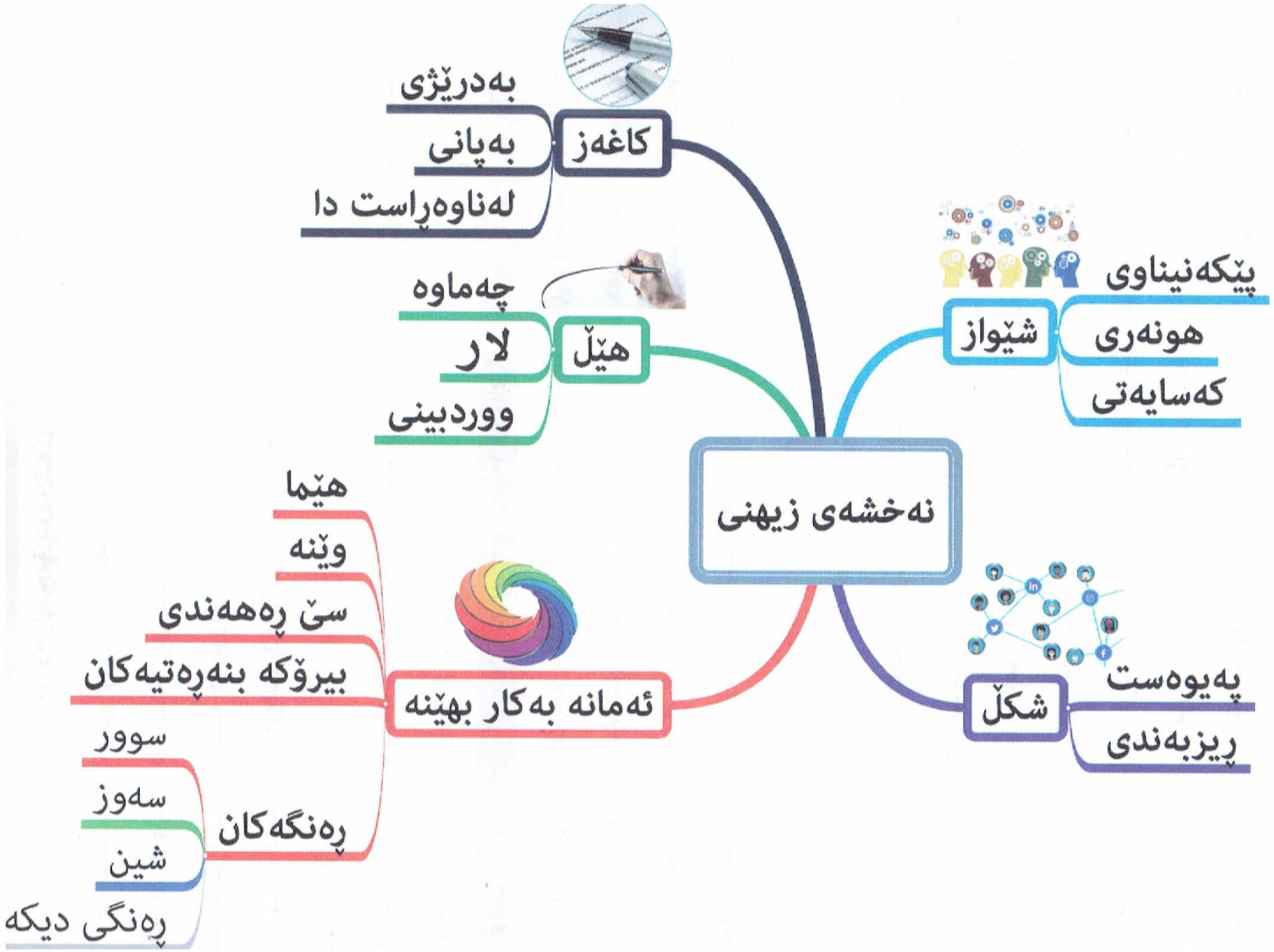
١- کاغەزێکی سپی ئامادەکە بە پێوەری (A4) لە ناوەندی کاغەزەکەدا وێنەیەك بکێشە، با دە لقی لێوە دەرچێت، هەرچی بە بیرتدا دێت لەسەر هەر لقێك وێنەی بکێشە.

٢- بۆ ئەوەی ڕاهێنانە پڕ بەرهەمتر بێت یەکێك لە بەشەکانی کتێبێکی وانەکانت وەرگرەو ڕاهێنانەکەی لەسەر جێبەجێ بکە.

بۆ ئەوەی کارەکە بۆت ئاسانتر بێت سود لەو نەخشانە وەربگرە کەلەم کتێبەدا هەیە.

گرنگترین یاسا لە فێربووندا کەلە یاسای گەردونیەوە داتاشراوە ئەوەیە: «فێربوون و گەشەکردن کارەو دەمێنێتەوە، بیرچوونەوە کار نیە بۆیە دەکرێ بڵێین بوونی نیە»

واتە ئەگەر زانیاریەك بە شێوەی دروستی خۆی وەربگریت بۆ هەمیشە دەمێنێتەوە.


نەخشەی زیهنی
کاغەز
بەدرێژی
بەپانی
لەناوەڕاست دا
هێڵ
چەماوە
لار
ووردبینی
ئەمانە بەکار بهێنە
هێما
وێنە
سێ ڕەهەندی
بیرۆکە بنەڕەتیەکان
ڕەنگەکان
سوور
سەوز
شین
ڕەنگی دیکە
شێواز
پێکەنیناوی
هونەری
کەسایەتی
شکڵ
پەیوەست
ڕیزبەندی

باشترین شێوازی سەعیکردن کە بۆ هەمیشە دەمێنێتەوە

سیستمی هەشت قۆناغی بەبێ بیرچونەوە

لەو توێژینەوانەی کەلەسەرەوە باسکران و چەندین توێژینەوەی تر، چەندین سیستم دانراوە بۆ چۆنێتی خوێندنەوەو سەعیکردن تا چارەسەری بیرچونەوە بکات ئەمەی خوارەوە تازەترین شێوەیە بۆ فێربوون کە باشترین ئەنجامی بەدەست هێناوە، تۆش تاقیبکەرەوە بێگومان دەتوانی ئەنجامی (١٠٠٪) بەدەست بهێنی، ئەم سیستەمەی کە لەم کتێبەدا پەیڕەومان کردووە بریتیە لە ئەنجامی توێژینەوەیەك کەلە زانکۆی (ئۆهایۆ)ی ولایەتی ئۆهایۆی ئەمریکا، کە سیستمێکی ٥ قۆناغی دانا بۆ چۆنێتی سەعیکردن بۆ هەموو پرۆسەکانی خوێندن لە گشت قۆناغەکانی خوێندندا، بەناوی سیستمی ((SQ٣R)ی کە کورتکراوەی (SURVEY - Question – Read – Recite – Review)) کە باشترین ئەنجامی بەدەست هێناوەو قوتابیان سەرکەوتنی بەرچاویان بەدەستهێناوە بە پەیڕەوکردنی، بەڵام ئێمە بە ڕەچاوکردنی چەندین توێژینەوەی ترو بۆ ئەوەی فێرخوازی کورد لە تازەترین و پڕبەرهەم ترین توێژینەوە بەهرەمەند بێت و مانەوەی زانیاری لە یادگەیدا بکاتە ڕێژەی (١٠٠٪) و بیرچونەوە بگاتە ئاستی (٠٪) بۆیە لە هەموویان ئەم سیستمە هەڵبژارد:

بەر لەوەی کتێبەکەت بکەیتەوە زۆر بە هێواشی ٥ هەناسەی قوڵ هەڵمژە، بە هێواشی سکت پڕدەکەیت لە هەوا لە ماوەی ٨ چرکەدا و پاشان بۆ ماوەی ٦ چرکە ڕایدەگریت، پاشان لەماوەی ٨ چرکەدا دەیدەیتەوە، چاوت داخە تا تەواو بوونی هەر پێنج هەناسەکەو لەگەڵ هەر هەناسەیەکدا هەست بکە کە تەواوی جەستەت ئارام دەبێتەوەو دەحەوێتەوە، هەرچی شتێکی ترە لە مێشکت بیکەرە دەرەوەو بیر لە هیچ مەکەرەوە، پاشان هەست بە ئارامی و ئامادەیی دەکەیت (بۆ هەموو گیمێکی سەعیکردن پێویستە

سود لەو سیستەمی هەناسەدانە وەرگریت):

١- تەماشاکردنی کتێبەکە بەشێوەیەکی گشتی بۆ یەکەمجار: ناونیشانەکەی، نوسەرەکەی کێیە؟ ئایا ئەم نوسەرە دەناسیت؟ ، تەماشایەکی پێڕستەکەی دەکەیت و بابەتەکانی دەخوێنیتەوەو دەزانی چەند بەشە، ژمارەی لاپەڕەکانی چەندە؟ بزانە ئایا هەر بەشێك پوختەی تێدایە یان نا پرسیارو ڕاهێنانی تایبەت بەخۆی تێدایە یان تەواوی کتێبەکە پوختەی هەیە، یان هەندێ جار نوسەر لە کۆتایی کتێبەکەدا گرنگترین ئەو دەرەنجامانە دەنوسێت کە پێی گەیشتووە؟ لەماوەی (٥).خولەکدا ئەو کارە ئەنجام بدە.

تێبینی: أ- لەسەرەتای وەرزی یەکەمی خوێندنەوە (سەرەتای ساڵ) تا کۆتایی ساڵ تەنها یەك جار ئەم هەنگاوە پەیڕەو دەکەیت و پێویست بە دووبارە کردنەوە ناکات ئەم هەنگاوە بۆ خوێندنەوەی کتێبی دەرەکیش زۆر گرنگە.

ب- بۆ هەموو گێمێکی سەعیکردنی ڕۆژانە هەر لەسەرەتای ساڵەوە تا کۆتایی ساڵ ئەم (٧) هەنگاوەی دوایی ئەنجام دەدەیت.

ج- نابێ هیچ گێمێکی سەعیکردن لە (٤٠) خولەك زیاتر بێت، بۆ نموونە ئەگەر وانەیەك پێویستی بە (٣) کاتژمێر سەعیکردن هەبوو ئەوا دابەشی دەکەیت بەسەر (٤٠) خولەکداو لانیکەم (٥) خولەك پشوو دەدەیت لەهەر گێمێکداو دواتر دەستپێدەکەیتەوە.

د- دەبێ دابەشکردنی بابەتەکان بەجۆرێك بێت لە هەر گێمێکدا بگەیتە ئەنجام و نابێت لە نیوەی بابەتێکدا بەجێیبهێڵیت، بۆیە دەکرێ ماوەی (٤٠) خولەك کەمێك زیادو کەم بکەیت.

٢-بەشی یەکەمی کتێبەکە یان ئەو بابەتانەی کە ڕۆژانە سەعی تێدا دەکەیت بەشێوەیەکی وردتر تەماشای دەکەیت لەماوەی (٥) خولەکدا، لێرەدا تەماشای ناونیشانی بەشەکە دەکەین پاشان تایتڵەکانی نێوی (ناونیشانە سەرەکی و ناسەرەکیەکان)، ئەو بابەتانەی کە ڕەنگکراون، بە وردی تەماشای نمونەو نەخشەو وێنەکان دەکەین، ئەگەر

ئەو بەشە پرسیاری تێدابێت، یان پوختەی تێدابێت تەماشای دەکەین بەخێرایی. بەم جۆرە بیرۆکەیەکی گشتیت لەبارەی بابەتەکەوە بۆ دروست دەبێت، ئەم هەنگاوە چێژت پێ دەبەخشێت و زیاتر مێشکت ئامادە دەکات بۆ دەستپێکردن، ڕادەی تەرکیزیشت زیاد دەکات.

٣- پرسیارکردن: ئەم قۆناغە زۆر زۆر گرنگە، چەندین توێژینەوە لەبارەی گرنگی پرسیار کردن و دروستکردنی پرسیار نوسراوە بۆ فێرخواز یان ئەو کەسەی کە دەیەوێت خوێندنەوەیەکی پڕ بەرهەمی هەبێت، نوسینی پرسیارەکان وادەکات کە زیهن بەدوای وەڵامەکاندا بگەڕێت و هەستیار بێت لەبارەیانەوە، تا پرسیار زیاتر بێت وەڵام زیاتر دەبێت، بۆیە هەوڵ بدە بەپێی بابەتەکەو لەگەڵ خوێندنەوەدا دەست بە پرسیار دروست کردن بکەو بیاننوسە، ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی زۆرترین تەرکیزت هەبێت لەکاتی خوێندنەوەی بابەتەکەدا چونکە تۆ ئامانجی خۆتت لە سەرەتاوە دیاری کردووە کە بەشوێن وەڵامی پرسیارێکدا دەگەڕێیت و بەردەوام بەشوێن زانیاری نوێوەیت و ناتەوێت هیچت لەدەست دەربچێت. پرسیار دروست کردن قورس نیە، بگرە زۆر سادەیە دەکرێ ناونیشانی بابەتەکان بکەیتە پرسیار. بۆچی ئەم بابەتە ئەو ناونیشانەی هەیە؟ گرنگی ئەو بابەتە چیە؟ پێناسەکەی چیە؟ گرنگترین زانیاریەکانی نێوی چیە کە سود بە مرۆڤ یان تۆ دەگەیەنێت، یان لانیکەم تا چەند جێگای گرنگیە بۆ ئەوەی ببێتە یەکێك لە پرسیارەکانی تاقیکردنەوەکان. بۆ نموونە لە زیندەوەرزانی دەگەیتە بابەتێك بەناونیشانی (کرۆمۆسۆم) بەمشێوازە پرسیار دروست دەکەیت: کڕۆمۆسۆم چیە؟ لە چیدا هەیە؟ چ کاریگەریەکی لەسەر ژیان هەیە؟ کاریگەری لەسەر گواستنەوەی سیفاتەکان لە باوانەوە بۆ وەچەکان ؟ ئایا کۆپی دەکرێتەوە؟ یان چەندین پرسیاری تر لەبارەی ئەوەوە.

٤- خوێندنەوە: زۆربەی فێرخوازان و خوێنەران پێیان وایە کە خوێندنەوە سەرەتای هەموو پرۆسەیەکی کۆششکردنەو گرنگترین هەنگاویشە، بەڵام لە ڕاستیدا بەوجۆرە نیە، خوێندنەوە ئەگەر هەنگاوەکانی سەرەتای لەگەڵ نەبێت پرۆسەیەکی وشکی بێ ئامانج

دەبێت و وزەو کاتی زۆریش دەبات و ئەنجامی چاوەڕوانکراویشی لێ دەست ناکەوێت، بۆیە کاتێك هەنگاوەکانی سەرەتات ئەنجامدا ئەوا بە تەرکیزێکی زیاترەوە دەچیتە نێو پرۆسەی خوێندنەوەوە، چونکە کاتێك هەر ووشەو دێڕێك دەخوێنیتەوە، دەزانیت کە بەدوای چیدا دەگەڕێیت و خاڵی گرنگ و یەکلاکەرەوە لە کۆششەکەتدا چیە، بۆیە ئامانج لە خوێندنەوەدا بریتیە لە دۆزینەوەی بیرۆکەی سەرەکی بابەتەکە و وەڵامی پرسیارەکانی خۆت و نوسەرو مامۆستا، لەگەڵ کورتکردنەوەو پوختکردنی بابەتەکەو دەستنیشانکردنی خاڵە گرنگەکان. هەرکە خاڵێکی گرنگت هەست پێکردو تێی گەیشتیت دەست بکە بەنوسینی. زۆر بەکورتی لەچەند ووشەیەکدا بینوسە ڕستەی درێژ و پەرەگراف مەنوسە -ڕەنگی جیاواز بەکار بێنە بۆ ئەو کارە-، متمانە بکە بە یادگەت، لەوە مەترسە کە بیرت بچێتەوە، نیگەران مەبە، ئەگەر شتێك لات ڕۆشن نەبوو یان تێی نەگەیشتیت لەسەری مەوەستە و کات بەفیڕۆ مەدە تەنها نیشانەیەکی پرسیار لەسەر کتێبەکە لەو شوێنەدا کە تێیناگەیت دابنێ و بەردەوام بە لەسەر خوێندنەوە، ڕەنگە لە پەرەگرافەکانی دواییدا ڕوونکردنەوەی زیاتری دابێت، خۆ ئەگەر هەر تێنەگەیشتیت یاخود وەڵامەکەی لە خوارەوە نەبوو، ئەوا دەگەڕێیتەوە بۆ پەرەگرافێك پێشتر یان چەند پەرەگرافێك پێش نیشانەی پرسیارەکەو دووبارە دەست بکەرەوە بە خوێندنەوەی ئەگەر دووبارە تێینەگەیشتیت ئەوا وازی لێبهێنەو - ڕەنگە پێویست بێت لە هاوڕێیەکت یان لە مامۆستاکەت بپرسیت - بەردەوامبە لەسەر خوێندنەوە.

وێڕای ئەوانەی کە باسکران چەند شتێک لە خوێندنەوەدا گرنگە:

* تێبینی هەموو ئەو وشانە بکە کە فۆنتێکی جیاواز یان قەبارەی جیاواز یان ڕەنگی جیاواز نوسراون چونکە نوسەر دەیەوێت زیاتر سەرنجی بخەیتە سەر.

*ئەگەر ووشەیەکی نامۆت بینی ئەوا لای خۆت تۆماری بکەو لە کتێبەکەشدا بە ڕەنگی سور بازنەیەکی بەدەوردا بکێشە، ڕەنگە تەواوی بابەتەکە پەیوەندی بەو ووشەیەوە هە بێت .

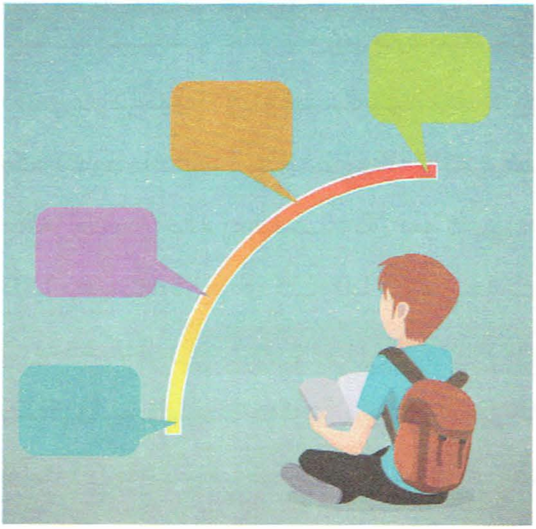
* هەموو شتێك بخوێنەرەوەو هیچ شتێك فەرامۆش مەکە ووشە بە ووشەو دێڕ بە دێڕ، هەروەها هەموو خشتەو وێنەو نەخشەکان بە وردی سەرنج بدە، زۆر جار تەواوی بابەتەکە لە نەخشەیەك یان وێنەیەکدا ڕوونکراوەتەوە، بۆیە تۆ لێرەدا بە سود وەرگرتن لە هەردوو بەشی لای ڕاست و چەپی مێشك دەتوانی باشترین تێگەیشتن دەستەبەر بکەیت و بە باشی بە یادگەتی بسپێریت چونکە بە خوێندنەوەی بابەتەکە تەنها لای چەپی مێشك بەشداره لە پرۆسەکەدا بەڵام بە سەرنجدان لە وێنەکەو هاوکات بە بەراورد کردنی لەگەڵ دەقەکەدا هەردوو لای مێشك لە پرۆسەکەدا بەشداری پێدەکەیت و باشترین پرۆسەی کۆششکردن ئەنجام دەدەیت.

٥- پێداچوونەوە: پاش ئەوەی خاڵە گرنگەکانی بەشێکت نوسی پێداچوونەوەی بۆ بکە، ر خاڵێکت خوێندەوەو زانیت بۆ نوسیوتەو درێژەی بابەتەکەت لە یهنی خۆتدا بیرکەوتەوە، ئەوە مانای وایە بەباشی خوێندوتەوەو لێی تێگەیشتویت، بەڵام ئەگەر چویتە سەر خاڵێك بیرت نەکەوتەوە ە بۆچی ئەو خاڵەت تۆمارکردووە، خێرا مەگەڕێوە بۆ کتێبەکە چەند ساتێك دەرفەت بە مێشکت بدە تا بیری بکەوێتەوە، ئەگەر هەر بیرت نەکەوتەوە ئینجا کتێبەکەت بکەرەوەو ئەمجارە بەباشی ئەو شوێنە بیخوێنەرەوە، ڕەنگە نوسینەکە (کورت کردنەوەکە) پێویست بە زیاد کردنی چەند ووشەیەکی تر بکات تا بیرت بکەوێتەوە. پاشان ئەو شوێنانەی کە نیشانەی پرسیارت تێیدا داناوە دووبارە بۆی دەگەڕێیتەوەو خاڵە پەیوەستەکان بەو شوێنەوە تۆمار دەکەیت لەنێو خاڵە گرنگەکانداو دڵنیا دەبیتەوە لەوەی کە ئایا وەڵامی هەموو پرسیارەکانت دەستکەوتووە یان نا.

٦- نەخشەی زیهنی : لەم قۆناغەدا سەرجەم خاڵە گرنگەکان بەشێوەی نەخشەی زیهنی بەیەکەوە پەیوەست دەکەین و دەیکێشین لەسەر کاغەزێك بە قەبارەیەکی گونجاو تا شتەکان بەشێوەیەکی ڕوون دەرکەون بە خەتێکی جوان کە بخوێنرێتەوە، با پەلەکردنی

پێوە دیار نەبێت، بەجۆرێك بێت کە بگەڕێیتەوە بۆی و نەزانی چیت نوسیوە. ئەگەر خاڵەکان زۆربوون یان بەشەکە خۆی گەورە بوو خاڵی زۆری لێبوویەوە دەتوانی دوو نەخشە یان زیاتر دروست بکەیت. بۆ هەرگێمێکی (٤٠) خولەکی پێویست ناکات نەخشەی زیهنی دروست بکەیت چونکە ڕەنگە نەخشەکە تەواو نەبێت، بەڵام ئەگەر تەواوی سەعی ئەمڕۆت لە بابەتێکدا تەواو کرد ئەوا نەخشەی بۆ دروست بکە.

٧- کاتێك نەخشەی زیهنیمان دروستکرد زۆر بە وردی چاوێکی پێدا دەخشێنیەوەو
پاشان نەخشەکە دادەخەین و تێستی خۆمان دەکەین و بە لەبەر لەسەر کاغەزێکی تر دووبارە نەخشەکە دروست دەکەینەوە هەر لە چەقی نەخشەکەوە کە ناونیشانی بەشەکەیە تا تایتڵەکان کە دەبنە لقی نەخشەکە پاشان خاڵەگرنگەکان کە دەبنە لقی لقەکان و بەو شێوازە بەردەوام دەبین تا تەواوی نەخشەکە بە ڕوونی دروست دەکەین، ئەم قۆناغە زۆر گرنگە دەبێت ئەنجام بدرێت، بەپێی لێکۆڵینەوەکانی هێرمان ئەبین هاوس و زانایانی تر زۆربەی زانیاریەکان لەماوەی (٢٤) کاتژمێردا فەرامۆش دەکرێن بۆیە بەرلەوەی ئەوە ڕووبدات پێویستە تێستی خۆمان بکەین تا لە زیهنمان نەچنە دەرەوە. ئەگەر لە تێستەکەدا بەتەواوی نەخشەکەت کێشایەوە وەك نەخشەکەی پێشوو، ئەوا زۆر بەباشی ئەنجامتداوە، ئەگەر لە شوێنێکدا گیرت کرد ئاساییە چەند چرکەیەك چاوەڕوان بکە بەڵکو بێتەوە یادت هەوڵ بدە مێشکت بجوڵێنیت تا بەدوای خاڵە وونبوەکاندا بگەڕێت، ئەمە بۆ خۆی ڕاهێنانێکی گرنگە بۆ بەهێزکردنی یادگە، ئەگەر هەر بیرت نەکەوتەوە ئەوکاتە نەخشەی پێشوو بکەرەوەو نەخشەکەی پێ تەواو بکە.



٨- پێداچوونەوەی نەخشەی زیهنی بە دەنگی بەرز: ئەو نەخشەیەی کە دروستتت کردووە لەم قۆناغەدا پێویستە بە دەنگی بەرز بۆ خۆتی دووبارە

بکەیتەوە بەجۆرێك کە گوێت بەباشی بیبیستێت. پاشان چاوت دادەخەیت و چەند هەناسەیەکی قول هەڵدەمژیت و دەیدەیتەوە، خۆت لە هۆڵی تاقیکردنەوە ببینەرەوە کە لەبارەی ئەو وانەیەوە پرسیارت بۆ هاتۆتەوەو تۆش بەباشی وەڵام دەدەیتەوە، چەند تێرامانەکەت قوڵتر بێت هێندە ئەنجامی باشتر بەدەست دەهێنیت. دواجار چاوت بکەرەوە، ئەگەر هەڵەیەکت هەبوو بە خێرایی پێیدا بچۆرەوە، بۆ ئەنجامی باشتر بە خێرایی سەرجەمی بابەتەکە یەکجار لە سەرەتاوە تا کۆتایی بخوێنەرەوە.

تێبینی/ پاش هەر گێمێك لە سەعیکردن و وەرگرتنی پشوو، پاشان کە دەستتکردەوە بە سەعیکردن بۆ گێمی دووەم، لەماوەی (١-٣) خولەکدا ئەوەی لە گێمی یەکەم خوێندووتەو نەخشەت بۆ دروست کردووە پێداچوونەوەی بۆ بکەو دواتر بێ وەستان دەست دەکەیت بەگێمی دووەم تا زانیاریەکانی گێمی یەکەم و دووەم پێکەوە پەیوەست ببن وەك ئەڵقەیەك بچنە نێو یەکەوە.

بۆ ئەوەی پاراستنی زانیاریەکان ببێتە کارێکی (١٠٠٪)و دڵنیایی تەواو بەدەست بهێنین و تا تاقیکردنەوەی کۆتایی ساڵ و تەنانەت بۆ چەندین ساڵ بیپارێزین پێویستە پاش (٢٤) کاتژمێر پێداچوونەوە بە نەخشەکەدا بکەیت ، پاشان یەك هەفتەی تر ، پاشان یەك مانگی تر، هەر پێداچوونەوەیەك (٢- ٥) خولەك دەخایەنێت. گرنگی ئەم شێوازە لە پێداچوونەوە لەوەدایە کە بەردەوام و بەپێی تێپەڕبوونی کات مێشك زانیاریەکان ڕێکدەخات و پۆلێنیان دەکات و لەگەڵ هاوشێوەکانیدا پەیوەستی دەکاتەوە، وەك تۆپێکی بەفرین وایە کە چەند بخولێنیتەوە لەناو بەفردا زیاتر گەورە دەبێت و بە شێوەیەکی زۆر ئاسان.

ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە کە لە یەکەم ڕۆژەوە نەخشەکە دروست دەکەیت بەرواری لەسەر بنوسیت پاشان بەرواری هەموو پێداچوونەوەکان بنوسە.تا بەشێوەیەکی ڕێك و پێك کارەکانت لە کاتی خۆیدا ئەنجام بدەیت. بۆ ئەوە دەبێت سود لە ڕۆژمێر وەرگریت تا بزانیت کەی کاتی پێداچونەوەیە بۆ هەموو وانەکان.

لە هۆڵی وانە خوێندندا

ئەو نەخشە زیهنیەی کە دروستت کردووە لەگەڵ خۆت بیبە بۆ هۆڵی وانە خوێندن پێش ئەوەی بچیتە ژوورەوە بۆ هەر وانەیەك چاوێك بە نەخشەکەدا بخشێنەو هەموو ئەوانەی کە خوێندووتە بیهێنەرەوە خەیاڵی خۆت، بەو جۆرە لە ڕووی دەرونیەوە ئامادەیی پەیدا دەکەیت.

مامۆستا دەست دەکات بە وانەکەی زۆر بەوردی گوێی بۆ بگرەو بەدوای وەڵامی ئەو پرسیارانەدا بگەڕێ کە ئامادەت کردووە ئەگەر وەڵامەکەت دەست نەکەوت یان پرسیاری ترت بۆ دروست بوو بینوسەو پاشان بە ورەیەکی بەرزەوەو بەشێوازێکی جوان بپرسە. هەر تێبینیەکی ترت بۆ دروست بوو بینوسە، پاشان دەکرێ سودی لێوەربگریت بۆ گۆڕانکاری لە نەخشەکەتدا. ئامادە بوونت لە کاتی وانەدا زۆر گرنگەو ئاسانکاری زۆرت بۆ دەکات چونکە مامۆستا یاخود وانەبێژ کار لەسەر هەستەکانی تۆ دەکات بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە زانیاریەکان وەرگریت، ئاگاداری جوڵەکانی بە بە وردی تەماشای ڕوخساری بکە و بەرزو نزمی تۆنی دەنگی لە یادگەتدا تۆمار بکە، ئەوانە هەموو نیشانەی باشن تا لە تاقیکردنەوەدا ببنە هۆکاری بیرهێنانەوەی زانیاریەکان، هەوڵ بدە لەسەرەتا تا کۆتایی لە مامۆستا دانەبڕێیت، بە بەشداری کردن، بەنوسینی تێبینی، بە پرسیارکردن. بە خوێندنەوەی توێژینەوەکانی سەرەوە زیاتر دەرك بە گرنگی ئەمە دەکەیت. ئەگەر زانیت مامۆستایەك لە سەرەتاوە هەر لەسەر یەك تۆن دەڕوات و هیچ نانوسێت یان ناجوڵێت و لەیەك شوێندا وەستاوە تۆ خەریکە بێ تاقەت دەبیت و تەرکیزت کەمدەبێتەوە، ئەوا بەشێوەیەکی زۆر ڕیزدارانە هەوڵ بدە پرسیارێکی لێبکەیت، یان پێی بڵێت ڕوونکردنەوەی زیاتر بدات، یان با لەسەر وایت بۆردەکە ڕوونی بکاتەوە. بەمجۆرە خۆت دەگەڕێیتەوە بۆ تەرکیزی تەواو و گۆڕانکاری لە شێوازی مامۆستاکەشدا دروست دەبێت.

چۆن لە وانە جیاوازەکان سەعی دەکەیت؟

بەگشتی پرۆسەی سەعیکردن بەسەر سێ کاتی جیاوازدا دابەش دەکرێت ئەوانیش:

١-خۆ ئامادەکردن (پێش چوونە نێو هۆڵی وانە خوێندن): ئەمە ئەو کاتەیە کە لە ماڵەوەیت و دەتەوێت خۆت ئامادە بکەیت بۆ وانەکانی سبەینێ تا ئەو کاتەی دەچیتە نێو هۆڵەکەوە. پێویستە پەیڕەوی (٨) قۆناغەکە بکرێت.

٢-هۆڵی وانە خوێندن: کاتی ئامادەبوونە لە وانەکاندا تا تەواو بوونی وانەکە، کە باسی گرنگیەکەیمان کرد.

٣-دوای تەواو بوونی وانەکە: دوای ئەوەی وانەکەت تەواو کرد بەپێی جیاوازی وانەکان پێویستە هەندێ کار ئەنجام بدەیت، تا لەوە دڵنیا بیتەوە کە وانەکەت بە باشی ڕەوان کردووە.

دەکرێ وانەکان لە ڕووی لێکچوون و جیاوازیانەوە بۆ سێ بەشی سەرەکی دابەش بکەین:

یەکەم/ وانە زانستیەکان

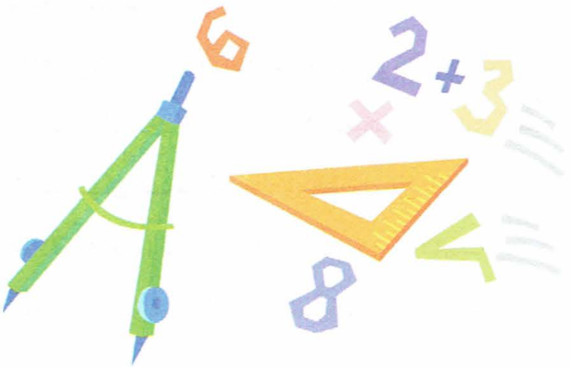
دووەم/ وانە وێژەییەکان

سێهەم/ وانەکانی زمانە جیاوازەکان

یەکەم/ زانستیەکان:

وانە زانستیەکانیش دابەش دەبن بۆ دوو جۆر:

أ- بیرکاریەکان : ئەو وانانەن کە بەتەواوی لەسەر ڕێسای بیرکاری بنیات نراون و سەرنجی تەواو لەسەر شیکارکردنی پرسیارێکە بە پشت بەستن بە ژمارەو هەندێ هێمای تر، وەك وانەی (بیرکاری) هەروەها ئەو وانانەی تر کە بیرکاریان بە شێوەیەکی ڕێژەیی تێدایە وەك (فیزیا، کیمیا، زیندوەرزانی، پرۆگرامسازی کۆمپیوتەر،



ژمێریاری...). سەعیکردن لەم وانانەدا بە پلەی یەکەم پشت بە تێگەیشتن و ئامادەبوون دەبەستێت لە هۆڵی وانە خوێندن و گوێگرتن بە تەرکیزی تەواوەوە.

سەعیکردن لەم وانانەدا بەشێوەی (٨) قۆناغی بەمجۆرە دەبێت:

١- بۆ یەکجار لە ماوەی ساڵەکەدا قۆناغی یەکەم ئەنجام دەدەیت.

٢- ڕێسای سەرەکی بەش یان بابەتەکە دەردەهێنیت و دەینوسیت.

٣- دەست دەکەیت بە خوێندنەوەی نموونە شیکارکراوەکان، پاشان خۆت هەوڵ دەدەیت دووبارە نموونەکە شیکار بکەیتەوە بەبێ سەیرکردنی کتێبەکە، بیرۆکەی سەرەکی نموونەکان دەردەهێنیت.

٤- ئەگەر لە شیکاری نموونەکانەوە تێگەیشتی، ئەوە زۆر باشە، ئەگەر تێنەگەیشتی بە پرسیار بینوسە کەلە چی و لە کام هەنگاوی شیکارکردنی نموونەکە تێگەیشتویت، یان لە بنەڕەتدا ئایا لە شێوازی دروست بوونی ڕێسا سەرەکیەکە تێگەیشتویت؟

پاش ئەوەی ئەو چوار قۆناغە بەتایبەت (٢،٣،٤)ت بە باشی پەیڕەوکرد، ئامادەی بۆ ئەوەی بچیتە نێو هۆڵی وانە خوێندن، زۆر بەباشی گوێدەگریت و پاشان بەشداری دەکەیت لەگەڵ مامۆستا، دواجار ئەگەر وەڵامی پرسیارەکانت درایەوە تۆماری بکە، ئەگەرنا پرسیاری خۆت بکە. بیرۆکە سەرەکیەکان تۆمار دەکەیت.

پاش دەرچوون لە هۆڵی وانە خوێندن پێویستە (٤) قۆناغەکەی تر بە باشی ئەنجام بدەیت

٥-پێداچوونەوە دەکەیت بۆ هەموو ئەو نمونانەی کە مامۆستا شیکاری کردووەو هەوڵ دەدەیت ئەرکی ماڵەوە جێبەجێ بکەیت لە شیکارکردنی ڕاهێنانەکان.

٦- نەخشەی زیهنی دروست دەکەیت بەمجۆرە: ڕێسا سەرکیەکە لە چەقی نەخشەکە دادەنێیت، پاشان چەند یاسای تری لێدەبێتەوە دەیکەیت بە لقی نەخشەکە، پاشان لەهەر لقێك چەند بیرۆکە هەیە دەیکەیت بە لقی لقەکان.

٧- پاشان بە تەواوی قۆناغی (٧) وەك لەسەرەوە باسکراوە ئەنجامی دەدەیت.

٨- ئەم قۆناغەش بە تەواوی پەیڕەو دەکەیت.

ب- بابەتی ڕاڤەکاری (شرحیات): ئەمەش سەرجەم وانە زانستیەکانی تر دەگرێتەوە کە

پشت بە ڕێسای بیرکاری نابەستێت، بۆ ئەمجۆرە وانانە تەواوی (٨) قۆناغەکە پەیڕەو دەکەین، لەگەڵ ئامادەبوونێکی چالاك لە هۆڵی وانە خوێندندا. بەڵام هەندێ تێبینی پێویستە ڕەچاو بکرێت:

١-بەزۆری ئەم وانانە ووشەو دەستەواژەی زانستی زۆر نامۆی تێدایە کە ڕەنگە یەکەمجارە بیبیستیت، لەوانەیە تەواوی بابەتەکەش لەسەر ئەو ووشەیە نوسرابێت، یان پێناسەیەکی گرنگی هەبێت یان ئەرکێك و کاریگەریەکی هەبێت، بۆیە لەبەرکردن و بیرکەوتنەوەیان ڕەنگە وزەیەکی زۆری بوێت بۆیە دەبێت کارێك ئەنجام بدەیت، ئەویش دروستکردنی فەرهەنگۆکەیەکە بۆ ئەو ووشانە، لە شێوەی دەفتەرێکدا کە باشتر وایە دەفتەرێکی گیرفانی بێت و هەڵگرتنی ئاسان بێت تا لە کاتی جیاوازو بەتاڵدا جارجارە بیکەیتەوەو تەماشایەکی بکەیت.

دەفتەرەکە بە هێڵێك دەکەیت بە دوو بەشەوە، لەلایەك ووشەکان دەنوسیت و لە لایەکەی تر بەکورتی مانای ووشەکە دەنوسیت، لە نێو کتێبەکەشدا بازنەیەك بە ڕەنگی سور دەهێنیت بە دەوری ووشەکەداو پاشان پێناسەکەی دیاری دەکەیت لەگەڵ ئەرك و فەرمانەکانی، یان هەروەردەکاریەکی تر لە بارەیەوە. تێگەیشتن و لەبەرکردنی ئەو ووشەیە تەواوی بابەتەکەت بۆ ئاسان دەکات و بە ئاسانی لە ڕۆژی تاقیکردنەوە بیرت دەکەوێتەوە، بەپێی ئەزمونی خۆم وەك قوتابیەك زۆر حاڵەتی ووشە تازەکانم بۆ هاتۆتە پێشەوە، توێژینەوە زانستیەکانیش جەختی لێدەکەنەوە.

٢- بۆ دەستکەوتنی باشترین ئەنجام: ووشەکانی هەر بەشێك وەربگرەو نەخشەی زیهنی بۆ دروست بکە، لەسەر لاپەڕەیەك بە قەبارەی (A4) یان (A3)، ناونیشانی بەشەکە دەکەیت بە چەقی نەخشەکە، پاشان ووشەکان دەکەیت بە لق بۆی، پاشان هەر ووشەیەك چەند لقێکی لێدەبێتەوە -بەپێی ووشەکە- کە دەکرێت لقەکان ئەمانە بن (ماناکەی - ئەرکەکەی - کاریگەریەکەی - شوێنەکەی ...هتد).

٣- پێویستە ئامادەییت هەبێت لە هۆڵەکانی وانە خوێندنداو ڕێنماییەکان بگریتەبەر.

دووەم/ وانە ویژەییەکان

بۆ سەعیکرن لەم جۆرە وانانەش هەمان ئەو ڕێنماییانە بگرە بەر کەلە پێشەوە بۆ وانە و بابەتە ڕاڤەکاریەکانی وانە زانستیەکان باسمان کرد، دەکرێ لێرەش وانەکان ووشەی نامۆیان تێدا بێت یان ووشەی کلیلی و گرنگ وەك وانەکانی (جوگرافیا - مێژوو - ئابوری - کارگێڕی - یاسا .. هتد).

سێهەم/ وانەکانی زمان

online web
book lead study
lesson internet time
development mathematics
knowledge
training
study
learn
english
ideas
experience
solution search
studying
innovation experience learning
school science knowledge
training business learning
study inspiration
education

وانەکانی زمان وەك (کوردی- عەرەبی - ئینگلیزی - فەڕەنسی- تورکی - ئەڵمانی) یان هەر زمانێکی تر کە سەرقاڵی فێربوونیت یان پسپۆڕی وەردەگریت تێیدا. بۆ ئاسان خوێندنی زمانەکان دابەشی دەکەین بۆ دووبەش:

أ-ڕێزمان: بە نزیکەیی بابەتە ڕێزمانیەکان وەك بابەتە بیرکاریەکان وان پێویستی بە تێگەیشتن هەیەو لەبەر کردن و بابەتی ڕاڤەکاری (شرحیات) نین، بۆیە تا درێژە بە باتەکە نەدەین و دووبارەی نەکەینەوە دەتوانیت سود لە هەمان ڕێنمایی بابەتە بیرکاریەکان وەربگریت.

ب- ئەدەب: ئەدەب بەشێکی سەرەکی بابەتەکانی زمانەو خوێندنیشی چێژی خۆی هەیە، لە هەمان کاتدا نمرەی زۆری لەسەرەو قوتابی دەتوانێت نمرەی تەواو بهێنێت تێیدا.

شێوازی سەعیکردن لە ئەدەبدا دەکرێ بە دووبەشەوە:

١-**بابەتە ڕاڤەکاریەکان:** هەموو بابەتەکانی ئەدەب دەگرێتەوە بێجگە لە هۆنراوەکان، بۆیە شێوازی بابەتە ڕاڤەکاریەکان پەیڕەو دەکرێت بۆ سەعیکردن.

٢- **هۆنراوە:** هۆنراوە لە ئەدەبدا چێژی تایبەتی خۆی هەیەو قوتابی لە خوێندنی بێ تاقەت نابێت، تەنانەت یەکێك لە شێوازە زۆرباشەکان بۆ لەبەرکردنی وانەکانی تریش ئەوەیە کە بەشێوەی هۆنراوە لەبەر بکرێت و قوتابی خۆی ڕیتمێکی شیعری ببەخشێت بە وانەکە تا ئاسانتر لەبەر بکرێت و زۆرتر لە یادگەدا بمێنێتەوە. بەڵام بۆ ئاسان لەبەر کردنی هۆنراوە ئەم شێوازە دەگرینەبەر: «بۆ لەبەر کردنی شیعر پێویستە بەیتەکانی بکەینە چەند پاکێجێك بۆ نموونە هەر (٥) بەیت و بکەینە یەك پاکێج، کاتێك ئەوە ٥ بەیتە لەبەر دەکەت بەباشی، پاکێجی دووەم دەست پێدەکات کە پێویستە لە بەیتی پێنجەمەوە دەست پێبکات تا پاکێجەکان بکەیتە ئەڵقەو بەیەکەوە گرێیان بدەیت واتە بەیتی (٥ و ٦) پێکەوە گرێدەدەیت ، بە هەمان شێوە تا کۆتایی شیعرەکە، بۆیە کە گەیشتیتە وشەی کۆتایی هەر بەیتێك بە شێوەیەکی نا ئاگا پەیوەست دەبێت بە ووشەی یەکەمی بەیتی دوای ئەوەوە ، بەو شێوەیە ژمارەی بەیتەکان هەرچەند بێت دەتوانی بەوشێوەیە بە ئاسانی لەبەری بکەیت.»

تێبینیەکی گرنگ/ زمانە بیانیەکان کۆمەڵێك ووشەی تێدایە کە پێویستە ماناکەی بزانیت و فێری بیت، بۆ ئەوەی ووشەکان کەڵەکە نەبن و فێری زمانەکە ببیت، ڕۆژانە ووشەکان لە دەفتەرێکی بچوکی گیرفانیدا وەك ئەوەی لە ووشە زانستیەکاندا باسمانکرد، ووشەکان پۆلێن بکەیت بۆ پۆلەکانی خۆی (**جەستەی مرۆڤ- ئاوو هەوا - ئاژەڵ - ڕووەك- پیشە- خۆراك- یاری ....**) پاشان نەخشەی زیهنی بۆ دروستکەو وێنەو ڕەنگی جیاواز بەکاربهێنە، ئەگەر تا کۆتایی ساڵ ئەم ڕێنماییە پەیڕەو بکەیت، نمرەیەکی زۆر باش بەدەست دەهێنیت و فێری زمانەکەش دەبێت.

دەتوانی بۆ لەبەر کردنی ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزیش لە وانەی پەروەردەی ئیسلامیدا هەمان شێوازی لەبەرکردنی هۆنراوە بگریتەبەر بەشێوازی گرێدانی ووشەی کۆتایی هەر ئایەتێك بە ووشەی یەکەمی ئایەتی دواییەوە.

پاداشتی خۆت بکە

ئەو کەسەی کە نزیکترینە لێتەوە بێگومان هەر خۆتی، بۆیە بەر لە ئەنجامدانی هەر کارێك کە بۆت گرنگە، سەعیکردن بۆ تۆی فێرخواز لە هەموو شتێك گرنگترە لەم قۆناغەی ژیاندا، بۆیە پێش ئەوەی دەست پێبکەیت بەخۆت بڵێ ئەگەر وانەکانت تەواو کرد پاداشتێکی خۆت بکە. ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی مەرجی بیت و مێشکت ئامادەبێت بەتەواوی بۆ بردنەوەی خەڵات و پاداشتەکە. بۆ ئەمە تاقیکردنەوەی زانستی زۆر ئەنجامدراوە، گەورە پیاوان و بلیمەتەکانی مێژوو ئەوانەبوون کە چاوەڕوانی خەڵات و دەستخۆشی خەڵکی تر نەبوون بەڵکو خۆیان ئەو پاداشت و دەستخۆشیان لە خۆیان کردووە، زۆر دڵیان بە کارەکانیان خۆش بووە، لە کاتێکدا هیچ بلیمەتێکی مێژوو نیە لە سەرەتاوە تەنانەت لە نزیکترین کەسەکانی خۆیانەوە توشی توانج و قسەی نەشیاوو تەنانەت هەندێ جار بایکۆت و تۆمەت و لێدان نەبوبێتنەوە، بەڵام خەڵات و دەسخۆشی خۆیان هێندە بە بەهابووە کە توانیویەتی بەرگری لە هەموو ڕێگریەك بکات، (د. محمودی موعەزەمی گەورە ڕاهێنەری ئێرانی و جیهانی لە بوارەکانی سەرکەوتندا دەڵێ: هەرکاتێك کارێك ئەنجامبدەم پاداشتی خۆم دەکەم، لەبەر ئەوەی زۆر حەزم لە دۆندرمەیە ئەوا دۆندرمەیەك بۆ خۆم دەکڕم ئەگەر کارێکی گەورە ئەنجامبدەم دوو دۆندرمە دەکڕم...).

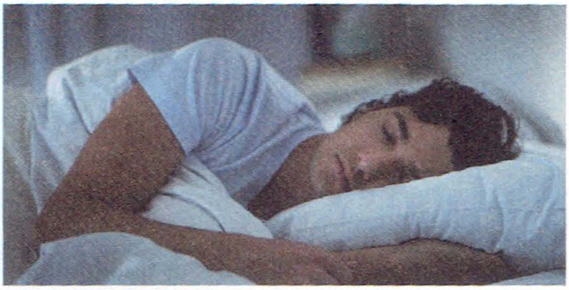
یەکێك لە تەکنیکە زۆر کاریگەرەکان ئەوەیە کە ڕۆژانە لەبەردەم ئاوێنەداو بەدەنگی بەرز دەستخۆشی لەخۆت بکەیت، بەمجۆرە پەیامێك دەدەیت بە مێشکت کە تۆ کەسێکی شایستەو بلیمەتی. ئەوەی حەزت لێیەتی ببیت ئەو وەسفانە لەبەردەم ئاوێنەدا بەخۆت بڵێ، ڕەنگە لەسەرەتادا مێشکت مێشکی نائاگات بەرگریت بکات و بڵێ وانیە بەڵام بەزۆر دووبارەکردنەوەی مێشکی ناگات پێی تەڵقین دەبێت و بەو ئاراستەیە کاردەکات.

پاداشتی خۆت بکە چونکە تۆ شایستەترینیت

بخوێنە کاتێک کە نوستویت!

ئەو کاتەی کە لەسەر جێگەی نوستنیت لە شەواندا، هەوڵ بدە چەند کارێك ئەنجامبدە بەر لە خەوتن:

١-هەوڵ بدە بەخێرایی گوزەرێك بکەیت بە هەموو ئەو وانانەی کە خوێندووەتە لە زیهنی خۆتدا، چ ئەوانەی لە ماڵەوە خوێندووتن، چ ئەوانەی کە ئامادەیت هەبوو لە هۆڵی وانە خوێندن، هەوڵ بدە نەخشە زیهنیەکانت بێنیتەوە بەرچاوی خۆت، هەروەها شێوازی وانە وتنەوەی مامۆستاکەت و جوڵەکانی و تۆنی دەنگی، لەگەڵ ئەو پرسیارو بەشداریانەی کە خۆت کردووتە یان هاوڕێکانت کردوویانە.



٢-دوای ئەوە یەك بابەت هەڵبژێرە لە وانەی ئەمڕۆت کە زۆر گرنگە وەك (هەندێ ووشەی زانستی، هەندێ ووشەی زمانی ئینگلیزی، ڕێسایەکی بیرکاری، چەند دێرە هۆنراوەیەك...) چەند جارێك دووبارەی بکەرەوە تا وردە وردە دەچیتە نێو خەوێکی قولەوە

نهێنی ئەوە چیە؟

زۆرکەس وادەزانێت مرۆڤ کە دەخەوێت مێشکیشی دەخەوێت، بەڵام لە ڕاستیدا وانیە، یادگە بەردەوام تا لەخەو هەڵدەستیت ئەو زانیاریانەی کە لەسەر جێگەی نوستن پێت سپاردووە، چەندین جار دووبارەی دەکاتەوە، بۆیە کاتێك لەخەو هستایت ڕەنگە یەکەم شت کەلەسەر زارت بێت یان بیرت بکەوێتەوە کۆتا زانیاری بێت کە لەسەر جێگە جوێندووتە.

ئامۆژگاریەکی گرنگ کە زۆربەی فێرخوازان نایزانن

ڕێسایەك یان هۆنراوەیەك یان هەرشتێکی تر کە دەتەوێت زۆر تەرکیزی بخەیتەسەر ١٥ خولەك پێش خەوتن بیخوێنەرەوە دواتر بە ئارامی بخەوە، بەیانی کە بێدار دەبیتەوە بەخێراییەکی زۆر زیاتر لە زانیاریەکانی تر بیرت دەکەوێتەوە.

چونکە کاتێك تۆ دەخەویت بەسەر زانیاریەکدا پەیامێك دەدەیت بە نەست (عەقڵی نائاگا) تاوەکو ئەو زانیاریە دووبارە بکاتەوە لە کاتێکدا تۆ نوستویت.. بە مانایەکی تر تۆ گرنگی بە کاتەکانی خۆت دەدەیت، تەنانەت لەکاتی نوستنیشدا کۆشش دەکەیت. بۆیە ئەگەر تێبینی بکەیت کاتێك دەخەویت و بیر لە شتێکی دیاری کراو دەکەیتەوە یان لە شتێك دەترسیت، خەونی پێوە دەبینیت، بۆیە هەوڵ بدە پێش ئەوەی بنویت بە هەموو زانیاریە گرنگەکان بچیتەوەو بیهێنیتە پێش چاوت. پاشان ٥ هەناسەی قوڵ هەڵمژەو چەند دەتوانیت ڕایگرەو دواتر بە ئارامی بیدەرەوەو سوپاسگوزاربە بۆ تێپەڕاندنی ڕۆژێکی پڕ لە بەرهەم و ئیدی بە ئاسودەیی دەچیتە خەوێکی قوڵ و ئاسودەوە.

کاتێك بەیانی لەخەو هەستایت هەوڵ بدە زانیاری نوێ نەخوێنیتەوە ئەگەر تاقیکردنەوەکەت لەو ڕۆژەدا بوو، چونکە مێشك پێش خەوتن زانیاری نوێ وەردەگرێت نەك دوای لەخەو هەستان، چونکە مێشك زانیاری نوێ تەنها دوای ئەوەی بەسەریدا دەخەویت ئینجا جێگیری دەکات.

چەند تێبینیەکی گرنگ

*بە ڕاکشانەوە سەعی مەکە، هەروەها بە هاتوو چۆکردنەوە سەعی مەکە چونکە زوو هەست بە هیلاکی دەکەیت و تەرکیزت دێتەخوارەوە.

* بە دانیشتنەوە سەعی بکە، هەوڵ بدە هێندە بە شێوازێك دانیشیت کە هەست بە ماندوو بون نەکەیت و ئازار لە هیچ شوێنێکی جەستە دروست نەبێت. ئەگەر لە ژوورەکەتدا مێزو کورسی هەبێت ئەوا زۆر باش دەبێت.

*بۆ ماوەیەکی زۆر لە یەك شێوازدا مەمێنەرەوە، هەندێ جار هەستەرەوە بۆ چەند خولەکێکی کەم هاتوچۆ بکە.

*ئەگەر لەکاتی خوێندنەوەدا هەست دەکەیت چاوت دەگەڕێتەوە بۆ دواوە یان گرفتی کۆنترۆڵکردنی دێڕو ووشەکانت هەیە ئەوا لە کاتی خوێندنەوەدا پەنجەی دەستت بەکاربهێنەو بەژێر ووشەو هێڵەکاندا بیجوڵێنەو چاوت لەگەڵ پەنجەتدا ڕابهێنە یان سود لە قەڵەمێك وەرگرە تا ڕێنمایی چاوت بکات.

بەشی سێیەم: تاقیکردنەوەکان

کیف؟
2x2
2x2=4
A+
A+

بەشی سێهەم / تاقیکردنەوەکان

بۆ هەموو پرۆسەیەکی خوێندن تاقیکردنەوە هەیە کە مەبەست لێی وەرگرتنەوەی بەری ڕەنج و کۆششی خۆتە، هەر بەهۆی ئەو نمرەیەوە کە وەریدەگریت ئاستی تۆو ڕەنگە تەواوی داهاتووت وەستا بێت لەسەری، بە تایبەت ئەگەر لە پۆلی (١٢)ی ئامادەیی بیت. یان لە زانکۆ بیت و بتەوێت لە خوێندنی ماستەرو دکتۆرا وەربگیرێیت یان تاقیکردنەوەکەت چارەنووسسازە.

هەموو ژیان فێربوون و تاقیکردنەوەیە، هەرکەس لە تاقیکردنەوەکانی ژیان سەرکەوتوو بێت ژیانێکی بەختەوەر و سەروەتمەندو پەیوەندی باڵای هەیەو کاریگەری لەسەر ژیانی کۆمەڵگاکەی دادەنێ، بە پێچەوانەوە هەرکەس لە تاقیکردنەوەی ژیان سەرکەوتوو نەبێت، ناتوانێت بەختەوەر بێت، ڕەنگە ئەم بیرۆکەیە ئیلهامبەخشی سەدان نوسەر و ڕاهێنەری بوارەکانی سەرکەوتن بێت لە هەموو بوارەکانی ژیاندا، هەزاران کتێب لەو بوارەدا نوسراوە تا مرۆڤ لە تاقیکردنەوەکانی ژیاندا سەرکەوتوو بێت. ئاینەکانیش ژیانی دونیا بە تاقیکردنەوە دادەنێین و دەیکەنە پێوەر بۆ بەختەوەری و سەرکەوتن و ئاسودەیی لە ژیانەکەی تردا.

ئێستا ئامادەیت...!

بە خوێندنەوەی بەشی یەکەم و دووەم و پەیڕەوکردنی ئەو سیستەمەی کە باسکراوە، ئێستا تۆ بەتەواوی ئامادەیت:

*دەزانی قەبارەی تاقیکردنەوەکەت چەندە.

*دەزانی هەر وانەیەك جیاوازی لەگەڵ وانەکەی تر چیە.

*چەندین پرسیارت شیکارکردووەو تەنانەت پێشبینی پرسیارەکانیشت کردووە.

*هەموو جۆرەکانی تاقیکردنەوە دەزانیت و تا ڕادەیەك کاتی هەموویان دەزانیت و لەگەڵ گرنگی و قەبارەیان.

*باشترین و بەهێزترین و تازەترین تەکنیکەکانی فێربوونت بەکار هێناوە کە ئێستا لە دونیادا پەیڕەو دەکرێت.

ئایا تاقیکردنەوە کارێکی قورسە؟

پاش ئەوەی کە تەواو ئامادەییت هەیە بۆ تاقیکردنەوە ئەوا ئیدی ئەو مەتەڵە قورسە نیە کە وەڵامی نەبێت، بەڵام هێشتا فێرخواز ترسی هەیە لە تاقیکردنەوە ئەمەش توشی سترێسی دەکات، سترێس (فشاری دەرونی) یان دودڵی و نیگەرانی خۆی یەکێکە لە هۆکارەکانی بیرچوونەوە .

سترێسی کاتی تاقیکردنەوە

قوتابی تەنها لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا هەست بە سترێس ناکات بەڵکو هەندێ جار لە هۆڵی وانە خوێندنیشدا هەست بە سترێس دەکات و نیگەرانە، کاتێك هیچ ئامادەکاریەکی لە وانەکەدا نەکردووە یاخود ئامادەکاری کردووە بەڵام ترسی لە مامۆستاکە هەیە یان متمانەی بەخۆی نیە بەتایبەت ئەگەر مامۆستاکەی لەوانە بێت کە لێپرسینەوە لە قوتابیەکانی بکات.

هەندێ جار قوتابی کاتێك دەچێتە هۆڵی تاقیکردنەوەوە هەست دەکات هیچ زانیاریەکی بیرنەماوە بەهۆی نیگەرانی وسترێسەوە.

سترێس لە دوو قۆناغدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە زانیاری نەچێتە نێو یادگەی درێژ خایەنەوە:

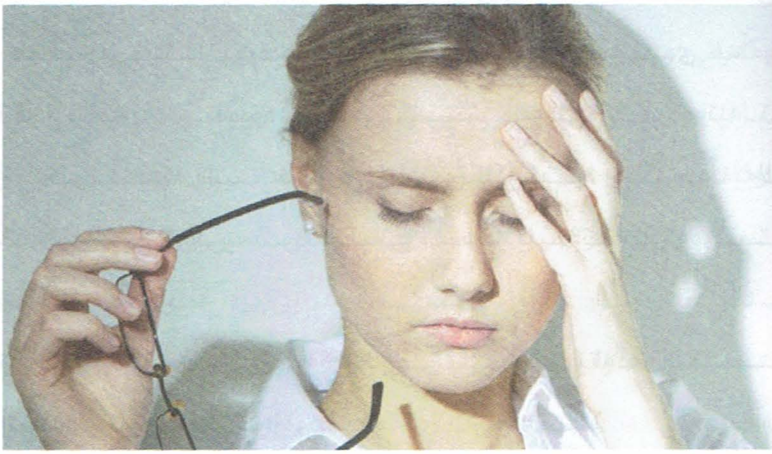
١- لە کاتی کۆششکردندا: ئەگەر سترێس هەبوو زانیاری ناچێتە یادگەوە.

٢- لە قۆناغی گەڕان بە دوای زانیاریەکەدا: ئەگەر سترێس هەبوو ئەوا ناتوانیت ئەو زانیاریانەی کە بە یادگەت سپاردووە وەبیری بهێنیتەوە، بۆ نموونە لە کاتی تاقیکردنەوەدا، بەڵام دوای تاقیکردنەوە کاتێك فشارت لەسەر نامێنێت بە ئاسانی زانیاریەکەت بیردەکەوێتەوە.

بوونی کەمێك سترێس باشە چونکە وەك پاڵنەرێك وایە کە هانت دەدات زیاتر بخوێنیت

و هەوڵ بدەیت. بەڵام ئەگەر زیادیکرد ئەوا دەبێتە هۆی ئەوەی کە زیانی گەورەت پێبەگەیەنێت.

هۆکارەکانی سترێس و چارەسەرەکانی



چەندین هۆکار بۆ سترێس هەیە لە کاتی نزیکبوونەوەی تاقیکردنەوەکان و کاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان کە لەمانەی خوارەوە سەرچاوە دەگرێت:

یەکەم/ هۆکارە کەسیەکان: ئەوەش پەیوەندی بە خودی کەسەکەو بە باوەڕە نادروستەکانیەوە هەیە دەربارەی ژیان بەگشتی و خوێندن بەتایبەتی کە لەمانەی خوارەوەدا کورت دەبنەوە:

١-نەبوونی متمانە بەخۆبوون: ئەگەر مرۆڤ متمانەی بەخۆی نەبوو چەند ئامادەکاری بکات و چەندیش خۆی هیلاك بکات هێشتا ناتوانێت ئەنجامی باش بەدەست بهێنێت، متمانە بەخۆبوون سەردەکێشێت بۆ ئەوەی کە مرۆڤ خۆی بە شایستەی سەرکەوتن و ئەنجامی باش نەزانێت، لە ڕاستیدا تۆ هیچ جیاوازیەکت نیە لەگەڵ ئەوانەی کە سەرکەوتنی زۆر گەورەیان بەدەست هێناوە، ڕەنگە ئەگەر بەراوردێك بکەیت لە زۆر لایەنەوە تۆ لەوانی تر باشتربیت، خۆ ئەگەر وانە بێت ئەوا بەکەمێك ڕاهێنان وەك ڕێنماییەکانی ئەم کتێبە دەتوانیت بگەیتە بەرزترین ئاست.

٢- کەماڵ گەرایی: واتە مرۆڤ کاتێك کارێك دەست پێدەکات کە بەتەواوی و بە کاملی ئەنجامی بدات و هیچ هەڵەیەك لەخۆی قبوڵ نەکات، ئەوانەی کەمالگەران بەزۆری ئەو کەسانەن کە بەکاری سادەوە سەرقاڵن و کەسی چینەکانی خوارەوە یان مامناوەندەکانی

کۆمەڵگان، لەبەر ئەوەی هەڵە لەخۆیان قبوڵ ناکەن بۆیە هەرگیز دەست بۆ کاری نوێ نابەن، نەوەك هەڵەیەك بکەن، بۆیە فێرخوازیش لەترسی ئەوەی کە نمرەی تەواو ناهێنێت یان هەڵەیەك دەکات بەردەوام لە سترێسدا دەژی و نیگەرانە لە ئەنجامدانی تاقیکردنەوە دەترسێت لەوەی کە هەڵەیەکی هەبێت، فێرخوازی بەڕێز ، هەڵە کردن وەك پەیژەیەك وایە کە مرۆڤ دروست دەکات و بۆ پلەکانی سەرەوەی دەبات، بلیمەتەکانی دنیا لە هەموو کەس هەڵەیان زیاتر بووە بەڵام کاتێك سەرکەوتن ئیدی هەڵەو شکستەکانیان لە کۆمەڵگادا جێگای باس نەبووە، هەڵەو شکست هەوێنی سەرکەوتنە، تا هەڵەیەك نەکەیت فێری ڕێگا ڕاستەکە نابیت، ئەوە کۆتایی ڕێگاکە نیە، ڕەنگە هەڵەیەك وا بکات بەتەواوی ژیانت بگۆڕێت، دەتوانی سود لە ژیانی کەسە بلیمەتەکان وەرگریت و بیانکەیتە وانەو سەرمەشق بۆ خۆت.

٣-ڕەشبینی: یەکەم بابەتی ئەم کتێبە (بەشێوەیەکی ئەرێنی بیربکەرەوە) ئەگەر تا ئێستا ڕەشبینی ئەوا جارێکی تر ئەو بابەتە بخوێنەرەوە.

٤-نەبوونی بەرنامە یان شێوازێکی دروستی سەعیکردن و شپرزەیی: ئەگەر بەرنامەکانی ئەم کتێبە جێبەجێبکەیت بێگومان لەو لایەنەوە دەتوانیت ئاسودەبیت و هیچ نیگەرانیەکت نەمێنێت.

٥- نائامادەیی: هەر کارێك ئەنجام بدەیت بەبێ ئامادەکاری پێش وەخت بە سترێسەوە ئەنجام دەدەیت، ئامادەکاری تەواو بە تایبەت ئەگەر ڕێنماییەکانی ئەم کتێبەت جێ بەجێ کردبێت لەو لایەنەوە ئاسودەیت و (٩٥٪)ی سترێس چارەسە دەبێت و تەنانەت بەوپەڕی وزەو ورەوە تاقیکردنەوە ئەنجام دەدەیت.

دووەم/ ئەزموونە نەرێنیەکانی پێشوو

هەندێ کەس پێوەری سەرکەوتنی ئێستای بە کارەکانی پێشوویەوە دەپێوێت، ئەگەر لە ڕابردوودا یان لە تاقیکردنەوەی خولەکان و مانگەکاندا یان لە وەرزی یەکەمدا سەرکەوتوو نەبوو ئیدی باوەڕی وایە کە مێشکی ئەو هەر ئەوەندە وەردەگرێت، ئەو جۆرە باوەڕە بەهیچ شێوەیەك دروست نیە، بۆ ئەوەی ئەوە بڕەوێتەوە ئەوا جارێکی تر زانیاریەکان لەبارەی مێشکەوە بخوێنەرەوە لەگەڵ بابەتی یادگە بخوێنەرەوە بۆت دەرکەوێت کە

تۆ توانایەکی بێ ئەندازەت هەیە، تۆ هەرگیز وەك دوێنێ نیت، هەر ساتێك جیاوازە لە پێشتر، چونکە دەکرێت تەنها بە گۆڕینی باوەڕەکانت یان گرتنەبەری یەك شێوازی دروست هەموو شتێك گۆڕانکاری بەسەردا بێت.

سێهەم/ هۆکارە دەرەکیەکان

ئەمەش سەرجەم ئەو هۆکارانە دەگرێتەوە لەدەرەوەی فێرخواز کە دەبێتە هۆی نیگەرانی و دروست بوونی سترێس، لە نێویاندا گرفتی خێزانی و نەبوونی پەیوەندی باش لەنێوان ئەندامانی خێزان بەتایبەت منداڵ و دایك و باوك، یاخود ئەو دایك و باوکانەی کە چاوەڕوانی زۆریان لە منداڵەکانیان هەیەو بەردەوام فشاریان لێدەکەن و دەستەواژەی نەرێنی بەرامبەریان بەکار دەهێنن، یان دەست دەکەن بە بەراوردی نێوان منداڵەکانیان یان بەراوردیان لەگەڵ منداڵی تردا کە ئەمانە هەموویان هۆکارن بۆ ئەوەی کە منداڵ نەتوانێت تواناییەکانی خۆی بدۆزێتەوەو خۆی لەسەری بونیاد بنێت و متمانە بەخۆبوونی لەدەست دەدات ڕەنگە دڵسۆزی زیاد لە پێویستیان و نیگەرانیان لەبارەی ئایندەی ڕۆڵەکانیانەوە هۆکاری ئەوە بێت بەڵام دایکان و باوکانی بەڕێز تکایە فشار بۆ منداڵەکانتان دروست مەکەن چونکە ئەوانە زیانی پێدەگەیەنێت و پرۆگرامی مێشکی دەشێوێنێت و شپرزەی دەکات.

یاخود هەندێ جار مامۆستا هەمان ڕۆڵی دایك و باوك دەگێڕێت و بەهۆی چاوەڕوانی زیاد لە پێویستی قوتابیەکانی یان هەڕەشەو تمبێ کردنی دەبێتە سەرچاوەی نیگەرانی ستر یس .

چارەسەرکردنی سترێس

لەگەڵ باسکردنی هۆکارەکاندا بە گرتنەبەری ڕێنماییەکان دەتوانی زاڵ بیت بەسەر نیگەرانی و سترێسدا بەڵام ئەم شێوازانەی خوارەوە وەك هۆکاری یاریدەدەر دەبێتە هۆی ئەوەی زووتر چارەسەری سرێس بکەیت:

١-ڕاکردن - مەلەکردن - یۆگا- ڕیلاکس: هەرکاتێك هەستت بە نیگەرانی کرد پێویست ناکات بۆ هۆکارەکەی بگەڕێیت بەڵکو ڕاستەوخۆ واز لە سەعیکردن بهێنەو وەرزش بکە

بۆ ماوەی چەند خولەکێك، دوشێك بکە یان یۆگا یان ڕیلاکس بکە کەلە بەشی یەکەمدا باسمان کرد.

٢-هەناسەی قوڵ: ئەگەر لە کاتی تاقیکردنەوەدا یان هەرکاتێکی تر توشی نیگەرانی بویت دەرفەتی وەرزشت نەبوو ئەوا دەتوانی بە چەند هەناسەیەکی قوڵ و دانەوەی بەو شێوازەی کەلە بەشی یەکەمدا باسمانکرد دەتوانی تا ڕادەیەکی باش زاڵ بیت بەسەر لێدانی بەپەلەی دڵت یان هەناسە کورتیدا کەلە نیشانەکانی سترێسن.

٣-ڤیتامین بی یان ئۆمێگا ٣: ئەو خواردنانەی کە ڤیتامین (B)یەکانیان تێدایە یاخود ئۆمێگا ٣ وەك سەوزەو میوەکان و ماسی و هەندێ خۆراکی تر بەتایبەت لە کاتی تاقیکردنەوەکان بەتەواوی هەوڵ بدە سود لەو بەرنامە خۆراکیە وەربگریت کەلە بەشی یەکەمدا باسکراوە.

جۆرەکانی تاقیکردنەوە

یەکەم: تاقیکردنەوەی ڕۆژانە

ئەم تاقیکردنەوەیە وەك تێستێکی کتوپڕە لەماوەی چەند خولەکێکدا کە مامۆستا دەیەوێت ڕادەی تێگەیشتنی فێرخوازەکانی بۆ دەرکەوێت، ڕەنگە تاقیکردنەوەکە بەبێ ئاگاداری پێش وەخت بێت، یان ڕەنگە ڕۆژێك پیش ئەوە بە قوتابی وترابێت، لەمجۆرە تاقیکردنەوانەدا دەبێت تەرکیزت لەسەری بێت تا باشترین وەڵام بدەیتەوە، ئەگەر پێشتر ئاگاداربویت لە تاقیکردنەوەکە ئەوا نابێت بەرنامەی ڕۆژانەی خۆت بشێوێنیت بەجۆرێك خشتەی سەعیکردن پشت گوێ بخەیت و تەرکیزی تەواو بخەیتە سەر ئەو تاقیکردنەوە بچوکە، هەوڵ بدە لە کاتی سەعیکردنی ڕۆژانەی وانەکە خۆی کەمێکی بۆ زیاد بکەیت و وانەکانی تریش بەباشی بخوێنیت، بەڵام ئەگەر وانەکانی ترت پشتگوێ خست ئەوا زیانی گەورەت لێدەدات، نیگەران مەبە دەتوانی بەو شێوازەی سەعیکردنەی کە باسمانکردووە کۆنترۆڵی هەموو شتێك بکەیت.

دووەم: تاقیکردنەوەی مانگانە یان خولەکان

ئەمجۆرە لە تاقیکردنەوە گرنگی خۆی هەیە، چونکە لە تێکڕای ساڵانەدا نمرەی لەسەرە بۆیە ئەگەر لەگەڵ تاقیکردنەوەکاندا وانە خوێندن هەبوو ئەوا بەجۆرێك کاتەکانت دابەش بکە کە زۆرترین کات (٧٠٪ - ٨٠٪)ی کاتی کۆشش کردنت بدەیت بەو تاقیکردنەوەیە و ئەوەی کە دەمێنێتەوە بۆ وانەکانی ڕۆژانە، دەکرێ لە خشتەکەی سەعیکردندا لە کاتی هەندێ کاری نا پێویست ببڕیت بۆ زیاد کردنی کاتی سەعیکردن. وەك لە بەشی دووەم لە (گرنگی کات)دا باسکراوە

چۆنیێتی سەعیکردن

ئەگەر پێشتر بەپێی ڕێنماییەکانی ئەم کتێبە سەعیت کردبێت، ئەوا تاقیکردنەوەکە بۆت ئاسان دەبێت و وەك جۆرێك لە پێداچوونەوە وایە، بۆیە لەسەر هەمان ڕێنمایی بەردەوام دەبیت لەگەڵ پەیڕەوی کردنی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکە:

١-ئەو بەشەی کە تاقیکردنەوەی تێدا دەکەیت دیاری بکە و نەخشە زیهنیەکانت کە کێشاوتن ئامادەی بکە لەگەڵ دەفتەری تێبینەیەکان یان فەرهەنگۆکی ووشەکان (زانستی و زمانەکان)، تەنانەت هەموو کەرەستە پێویستەکان بۆ تاقیکردنەوەکە ئامادە بکە.

٢-سەرەتا هەوڵ بدە بە لەبەر پێداچوونەوەیەك بە نەخشە زیهنیەکانتدا بکەیت بەشێوەی چاو داخستن و دروستکردنی لە زیهنتدا یان بە دروستکردنەوەی دووبارە لەسەر کاغەزێکی تر، تاوەکو تێستێکی خۆت بکەیت، بزانیت تا چەندی زانیاریەکانت بیرماوە، ئەگەر شتێکت بیر چووبو ئەوا نیگەران مەبەو ساتێك دەرفەت بدە بە مێشکت تا بیری لێبکاتەوە، ئەگەر هەر بیرت نەکەوتەوە ئەوا بەجێی بهێڵە و بەردەوامبە لەسەر کاری خۆت، کە تەواو بوویت ئەوکاتە دەزانی لە کوێدا پێویستە چاکسازی بکەیت، دەکرێ ئەم کارە لەماوەی (١٥ - ٣٠) خولەکدا ئەنجام بدرێت بەپێی قەبارەی تاقیکردنەوەکە.

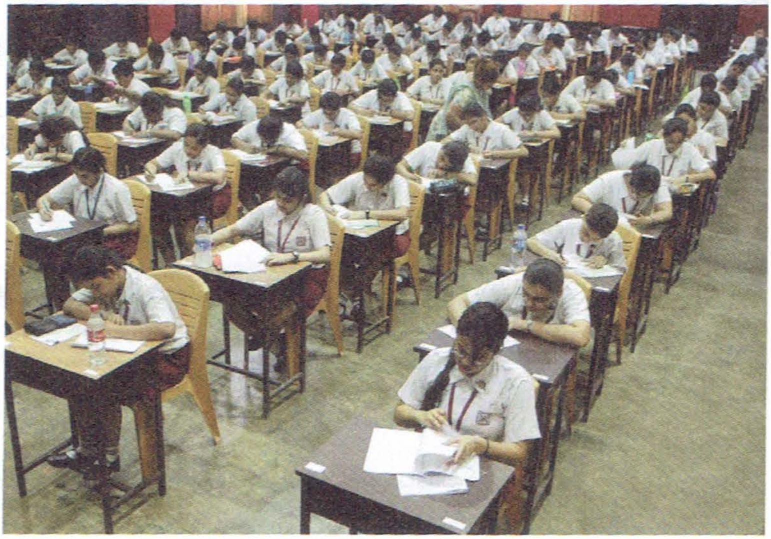
٣-پاش ئەوەی تێستی خۆت کرد بە خێرایی تەماشایەکی نەخشەکەت بکەرەوە بزانە چەند لەوەی پێشوو دەچێت، ئەو خاڵانە دەست نیشان بکە کە پێویستە تەرکیزی زیاتری لەسەر دانێیت، بە تێبینی کردنی ئەوەی کە مامۆستا گرنگی بەچی داوە لە ڕۆژانەدا.

٤-پرسیارکردن: هەوڵ بدە چەند ساتێك بە ئارامی ڕابمێنیت و مێشکت بجوڵێنیت، پێشبینی پرسیارەکانی تاقیکردنەوەکە بکەیت، بزانە مامۆستا جەختی لەسەر چی کردۆتەوە؟ خاڵە گرنگەکان کامانەن؟ شێوازی پرسیاری مامۆستا چۆنە؟ ئایا گرنگی بە ڕاڤەکاری و درێژە پێدان دەدات یان وەڵامەکانی پێویستی بە بیرکردنەوە هەیەو لە چەند ووشەیەکدا کورت دەبنەوە؟ پرسیارەکان هەڵبژاردەن یان دەبێ خۆت وەڵامەکان داڕێژیتەوە. هەوڵ بدە لانیکەم بەپێی بابەتەکە (١٠) پرسیار دابنێیت وەك ئەوەی تۆ مامۆستا بیت و پرسیار بۆ تاقیکردنەوە دابنێیت.

٥- دابەشکردنی کاتەکان: ئەو چوار هەنگاوەی پێشوو لەماوەی نزیکەی (٣٠ - ٤٥) خولەکدا تەواو دەبێت. ئێستا بەتەواوی بەرچاو ڕوونیت و هەموو شتێك لەژێر کۆنترۆڵدایە، ئێستا بزانە چەند کاتت لەبەردەستە، دابەشی بکە بەپێی بابەتەکە بە

شێوەی گێمی (٤٠) خولەکی و پاشان (٥) خولەك پشوودان و پاشان دەستپێکردنەوە، بە پێداچوونەوەی خێرای گێمی یەکەم لەماوەی (١-٢) خولەکدا سەرەتای گێمی دووەم دەستپێدەکەیت، ئەمەش بۆ گرێدانەوەی گێمەکان بەیەکەوە تا زانیاریەکان جارێکی تر پەیوەست ببنەوە پێکەوە.

٦-خوێندنەوە: دەست بە خوێندنەوە دەکەیت بەپێی بەرنامەی دابەشکردنی کاتەکانت، ئەمجۆرە لە خوێندنەوە پێداچوونەوەیە، بۆیە خێراییت زیاترە وەك لەوەی کە یەکەمجار دەستت بە خوێندنەوەی کرد، لێرەدا لەسەر هەموو خاڵە گرنگەکان دەوەستیت و تێستی خۆت لەبارەیانەوە دەکەیت، ئەگەر پێویست بوو خاڵی گرنگی تر زیاد بکەیت بۆ تێبینیەکانی پێشووت یان شتێك بۆ نەخشە زیهنیەکەت زیاد بکەیت زیادی دەکەیت، پاشان بۆ وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانە دەگەڕێیت کە پێشبنی دەکەیت سبەی لە تاقیکردنەوە هاتبێتەوە.



٧-پێداچوونەوە: پاش تەواوکردنی خوێندنەوەی هەموو بابەتەکان، تێستێکی گشتی خۆت دەکەیت بە لەبەر و بە دەنگی بەرز بۆ خۆتی دەڵێیتەوە. ئەگەر هەڵەت نەبوو ئەوا کارێکی زۆر باشت ئەنجامداوە، ئەگەر هەڵەیەکت هەبوو یان هەستت کرد شتێکت بیرچووە ئەوا بگەڕێوە سەری و هەڵەکان چاك بکە.

٨- ئەگەر کۆتایی سەعیکردنەکەت شەو بوو، بەیانی دەچویت بۆ تاقیکردنەوە ئەوا هەوڵ بدە زۆر بە ئارامی و بە چەند هەناسەیەکی قوڵ بچیتە نێو خەوێکی قوڵەوە، ئاسودەبە چونکە یادگە دووبارە کاتێك تۆ نوستویت دەست دەکات بە پێداچوونەوەو

ڕێکخستنەوەی زانیاریەکان.هەوڵ بدە بەیانی دوو کاتژمێر پێش کاتی تاقیکردنەوە لە خەو هەستیت، ئەگەر کاتت هەبوو لەماوەی کەمتر لە (٢٠) خولەکدا پێداچوونەوەیەك بە نەخشە زیهنیەکانتدا بکەو خاڵە گرنگەکان و ووشە کلیلیەکان بهێنەرەوە یادی خۆت. بەجۆرێك کاتژمێرێك پێش تاقیکردنەوە، بەتەواوی دەست لە هەموو پرۆسەیەکی سەعیکردن و خوێندنەوە هەڵگرە. تەنانەت لەو قوتابیانەش نزیك مەبەوە کە بە پەلە خۆیان سەغڵەت دەکەن و گفتوگۆ دەکەن بە دەنگی بەرز لەبارەی تاقیکردنەوە یان پرسیارێك شیکار دەکەن یان ئەوانەی کە بەردەوام ورە ڕووخاون و نائومێد و ڕەشبینن، ئەوانە هیچت پێنابەخشن تەنها سترێست لەسەر دروست دەکەن و دەبنە هۆی زیان گەیاندن پێت.

تاقیکردنەوەی وەرزی یەکەم یان نیوەی ساڵ

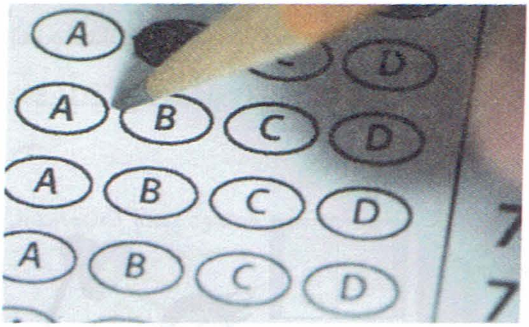
بۆ ئەمجۆرە تاقیکردنەوەیەش هەمان ڕێنماییەکانی سەرەوە دەگریتەبەر لەگەڵ هەندێ تێبینی گرنگ کە دەبێ ڕەچاویان بکەیت:

١-کاتی سەعیکردن بۆ ئەم تاقیکردنەوەیە زیاترەو تۆش بابەتەکان و هەنگاوەکان بەپێی کاتەکە دابەش بکە.

٢-چەند ڕۆژێکت هەیە پێش دەست کردن بە تاقیکردنەوەکان، دەتوانی ئەو ڕۆژانە دابنێیت بۆ قەرەبوو کردنەوەی ئەو وانانەی کەلەکیست چوون لە ڕۆژانەدا بەهۆی شتێکی کتوپڕەوە یان هەر هۆکارێك بێت، یان لە هەندێ وانەدا هەست دەکەیت ئاستت نزمترە یان نمرەی باشت بەدەست نەهێناوە، بۆیە پێویستە زیاتر تەرکیزی لەسەر دانێیت تا ئاستی ئەویش بەرز دەکەیتەوە.

٣-تێبینی ئەو پرسیارانە بکە کە لە تاقیکردنەوەکانی مانگانەو خولەکاندا هاتونەتەوە یان تاقیکردنەوەی ساڵانی پێشووتر ئەگەر هەبوو، تا شێوازی پرسیارەکان بزانیت و بتوانیت باشترین پێشبینی بکەیت بۆ هاتنەوەی پرسیار.

تاقیکردنەوەی کۆتایی ساڵ



گرنگترین قۆناغی پرۆسەی خوێندنی هەر ساڵێك تاقیکردنەوەی کۆتایی ساڵە، چونکە لە ماوەی ئەو ساڵەدا هەرچی کۆششت کردبێت، لەماوەی ئەو چەند ڕۆژەدا ئەنجامەکەی دەردەکەوێت، بۆیە زۆرترین تەرکیزی قوتابی لەسەریەتی تەنانەت زۆرترین سترێس و نیگەرانیش هەیە لەبارەیەوە، بەتایبەت قوتابی قۆناغی (١٢)ی ئامادەیی یان ئەو تاقیکردنەوانەی کە چارەنوس سازن، ڕەنگە تەواوی ئایندەی فێرخوازی پێوە بەسترابێت. بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی ئاسایی ئەم قۆناغەی پرۆسەکە تەواو بکەیت و دور بیت لە سترێس و شتی نەخوازراو ئەوا شێوازی کۆششکردن بۆی دەکەین بە دوو قۆناغەوە:

یەکەم/ قۆناغی ئامادەکاری

زۆربەی کات بۆ تاقیکردنەوەی کۆتایی ساڵ ماوەیەك بە قوتابی دەدرێت تا خۆی ئامادە بکات، هەندێ جار (١٥ – ٤٠) ڕۆژ دەبێت یان کەمتر. بۆیە لەم ماوەیەدا پێویستە قوتابی بەتەواوی خۆی ئامادە بکات بۆ تاقیکردنەوەی کۆتایی ساڵ. گرتنەبەری ئەم ڕێنماییانە بۆ ئەو کاتە زۆر گرنگە:

١-سەرجەم ئامرازەکان کۆبکەرەوە: کتێب ، دەفتەر، تاقیکردنەوەکانی پێشوو، مەلزەمە، ئەو نەخشە زیهنیانەی کە ڕۆژانە کێشاوتە، لەگەڵ هەر دەفتەرێکی تری تێبینی و فەرهەنگی ووشەکان و ...هتد

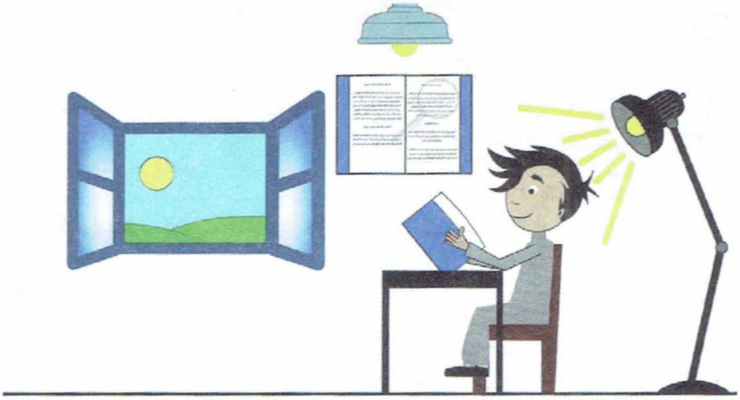
٢-خشتەیەکی بنەڕەتی بۆ پێداچوونەوە ئامادە بکە و ئەو کاتەی لەبەردەستە بەپێی وانەکان و پێداویستی هەریەکەیان و ئاستی خۆت دابەشی بکە بەسەر وانەکاندا.

٣-بە خێرایی لەماوەی ٣٠ خولەکدا چاوێك بە هەموو ئامرازەکاندا بخشێنەو بزانە ئایا هەموو شتێك لەجێی خۆیەتی، ڕەنگە کەموکورتیەکت هەبێت، یان پێویستت بە کۆپی

کردنی هەندێ شت کە زۆر پێویستن...

٤-لیستێك دابنێ بۆ هەموو بەرنامەکانی ئەو ماوەیەو لەگەڵ خشتەکەدا دواتر لەگەڵ ئەنجامدانی هەر کارێکدا هێڵێکی بەسەردا بێنە.

٥-شوێنێکی گونجاو بەپێی ئەوەی کەلە بەشی یەکەمدا باسکراوە ئامادە بکە.



٦-گرنگی بە خەوو وەرزش و خواردنی تەندروست بدەو بەرنامەیەك بۆ ئەوانە دابنێ بەدرێژایی ئەو ماوەیە تا تەواو بوونی تاقیکردنەوەکان (بڕوانە بەشی یەکەم).

٧- لەیەکەم وانەوە بەپێی خشتەکەت دەست پێبکە، لەماوەی ١ - ٣ کاتژمێردا تێڕوانینێك بۆ هەموو تێبینیەکانی ڕۆژانەت لەگەڵ کورتکردنەوەکان و پوختەکان و لەگەڵ نەخشە زیهنیەکانتدا بکە ئەگەر تا ئێستا ئەو کارەت نەکردووە یان ئێستا دەست دەکەیت بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە ئەوا هەوڵ بدە هەر ئێستا بەپێی ڕێنماییەکان و تێروانین لە نموونەکانی ئەم کتێبە نەخشەی زیهنی بۆ تەواوی کتێبەکە دروست بکەو بۆ هەر بەشێکیش نەخشەی زیهنی دروست بکەو سود لە تێبینی و خاڵە گرنگەکان وەربگرە.

٨-پاش ئەو ئامادەکاریانە سەرجەم ڕێنماییەکان جێبەجێ بکە کەلە تاقیکردنەوەی مانگانەدا باسمان کرد.

٩-پاش تەواو کردنی هەر بەشێك بۆماوەی چەند خولەکێك چاوت داخەو وێنای بکە لە هۆڵی تاقیکردنەوەدایت کە بزە لەسەر لێوتەو بە ئارامی خەریکی وەڵامی پرسیارەکان دەدەیتەوە، هەوڵ بدە پێش ڕۆژی تاقیکردنەوەش لانیکەم سێ جار ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەیتەوە.

بەو جۆرە لەماوەیەکی کەمتر لەوەی کە لە خشتەکەدا داتناوە دەتوانی کۆنترۆڵی سەرجەم وانەکانت بکەیت.

ئێستا تۆ ئامادەیت بۆ تاقیکردنەوەو بەدەستهێنانی بەرزترین نمرە

دووەم/ قۆناغی تاقیکردنەوە

ئەمە ئەو قۆناغەیە کە ڕۆژێك یان دوو ڕۆژت بۆ تاقیکردنەوە ماوە بۆ ئەنجامدانی یەکەم تاقیکردنەوە.

لەم قۆناغەدا ڕەنگە کات بەشی ئەوە نەکات کە هەموو کتێبەکە بە گشت وردەکاریەکانەوە بخوێنیتەوە، پێویستیش ناکات ئەو کارە بکەیت، چونکە بەو سیستمەی کە دانراوە، هەموو تاقیکردنەوەکان تۆ پێداچوونەوەت کردووە جگە لەبەرنامەی ئاسایی خۆت، بۆیە ئێستا تۆ تەواوی وانەکەت ڕەوان کردووە. بۆیە ڕێنماییەکانی سەرەوە لەبارەی پێداچوونەوە پەیڕەو بکە لەگەڵ جەختکردنەوە لەم خاڵانەی خوارەوە:

١-سەرجەم کەرەستە پێویستەکان ئامادە بکە

٢-پێداچوونەوە بە نەخشە زیهنیەکان و تێبینی و خاڵە گرنگەکاندا بکە.

٣-ئەگەر تا ئێستا هەندێ بابەت ماوە کە تەواو لە کۆنترۆڵکردنی دڵنیا نیت و هەست دەکەیت زۆرەو کاتی زۆرت لێدەگرێت، ئەوا تەنها چەند خاڵێکی جەوهەری و گرنگی لێوەرگرەو بڕۆ بۆ بابەتەکانی تر.

٤-لانیکەم ڕۆژێك پێش تاقیکردنەوە شوێنی خۆت لە هۆڵی تاقیکردنەوەدا بدۆزەرەوە، تا پرۆسەی وێنا کردن ئاسانتر بێت و بەئاسانی وێنای شوێنەکەت بکەیت کە دانیشتویت و خەریکی وەڵامدانەوەیت وەك لە پێشووتردا باسمانکرد.

شەوی تاقیکردنەوە:

ئەو شەوەی بەیانی تاقیکردنەوەیە، پاش تەواو کردنی سەرجەم پێداچوونەوەکان، ئەم ڕێنماییانە پەیڕەو بکە:

*هەوڵ بدە خواردنی گونجاو بخۆیت بۆ ئەوەی توشی ژەهراوی بوون نەبیت.

*دوربکەوە لەو هاوڕێیانەت، کە نیگەرانن و دوو دڵن و دەترسن، چونکە پریشکێکی بەرتۆش دەکەوێت

*بەباشی وبەپێی پێویست بخەوە، ئەگەر خەوت لێنەکەوت سود لە تەکنیکی هەناسەدانی قوڵ وەرگرەو دواتر هەوڵ بدە ڕاهێنانی تەرکیز بکەیت بەوەی ژمارەیەك وەرگرە بۆ نموونە ژمارە (١٠٠٠) هەموو جارێك (٣) ژمارەی لێکەمبکەرەوە بەمشێوەیە: (١٠٠٠ - ٩٩٧ - ٩٩٤ ...هتد) بەمجۆرە بە ئاسانی دەچیتە خەوێکی قوڵەوە.

ڕۆژی تاقیکردنەوە

پێش ئەوەی لەماڵ دەرچیت بۆ هۆڵی تاقیکردنەوە خواردنێکی گونجاو بخۆ چونکە زۆر گرنگەو ئێستا زۆر پێویستت پێیەتی، بڕوانە بەشی یەکەم (کاریگەری خواردن لەسەر یادگە)

١- کاتژمێرێك پێش تاقیکردنەوە بەتەواوی دەست لە خوێندنەوە هەڵگرەو لەگەڵ هیچ یەکێك لە هاوڕێکانت باسی وانەکان مەکە. خۆت لە ئارامی تەواودا ببینەرەوەو بە دڵخۆشیەوە بۆ هۆڵی تاقیکردنەوە بڕۆ.

٢-لەکاتی خوێندنەوەی پرسیارەکان لەلایەن مامۆستای پسپۆڕەوە بەباشی گوێ بگرە، پاشان دەست بکە بە وەڵامدانەوە، لە پرسیاری یەکەمەوە، ئەگەر پرسیارێك لەوکاتەدا وەڵامەکەی ئامادە نەبوو لەلات ئەوا بەشێوەیەکی ئارام دەگوازیتەوە بۆ پرسیاری دوای ئەوە، دڵنیابە دواتر کە گەڕایتەوە سەری بەباشی بیرت دەکەوێتەوەو یادگەت هەمیشە سەربەرزت دەکات.

٣- بۆ وەڵامدانەوەی هەر پرسیارێك سەرەتا هەناسەیەکی قوڵی پڕ لە متمانە بەخۆبوون هەڵمژەو کەمێك ڕایگرەو بەهێواشی بیدەرەوە، پاشان دەستپێبکە ، با کاغەزێکی مسوەدەت پێبێ یان لە مامۆستای داوا بکە، بەرلە وەڵامدانەوەی هەر پرسیارێك سەرەتا ئەو بەشەی کتێبەکە دیاری بکە کە پرسیارەکەی تێدا هاتوەتەوە، پاشان لەسەر کاغەزە مسوەدەکە نەخشەی زیهنی ئەو بەشە بکێشە، دواتر دەست بکە بە وەڵامدانەوە، بەهۆی ئەوەوە بەدیاری کراوی دەزانیت مەبەستی پرسیارەکە چ بابەتێکەو چۆن وەڵامەکەت داڕێژیتەوە.

٤-کاتەکەت بەسەر پرسیارەکاندا دابەش بکە بۆ ئەوەی توشی پەلەکردن نەبیت لە کۆتاییداو نەتوانیت وەڵامی تەواوی پرسیارەکان بدەیتەوە. ئەمەش ڕووداوێکە زۆر دوبارە دەبێتەوە، ڕەنگە زۆربەی قوتابی توشی هاتبێت.

٥- ئەگەر پرسیاری ڕاڤەکاری و پرسیاری هەڵبژاردن یان پرسیارە بیرکاریەکان یاخودئەو پرسیارانەی کە وەڵامەکەیان کورتە بەڵام پێویستی بە تێگەیشتنێکی قوڵتر هەیە پێکەوە هاتبوونەوە ئەوا سەرەتا پرسیاری ڕاڤەکاریەکان وەڵام بدەرەوە دواتر بڕۆ بۆ پرسیارەکانی تر .

٦- لە تاقیکردنەوەی ڕاڤەکاری یان پرسیاری ڕاڤەکاری ئاگاداری هەندێ ووشە بەو بەپێی داواکاریەکە وەڵامبدەرەوە وەك (بەراورد بکە، یان جیاوازی نێوانیان چیە، باسی بکە، یان وەسفی بکە، گرنگی باس بکە، خەسڵەتەکانی باس بکە، بژمێرە بەکورتی، هۆکاری بنوسە، ڕاڤەی بکە، بیسەلمێنە...) ئەم ووشانە بۆ هەر پرسیارێك بەکارهاتن پێویستە لێی تێبگەیت و پاشان وەڵامی بدەیتەوە، بە ئەندازەی ئەوەی داوای دەکات.

٧- هیچ جۆرە پرسیارێك بە بۆشی بەجێ مەهێڵە بە بیانوی ئەوەی وەڵامەکەی نازانیت، هەرچی دەزانیت ئەگەر زانیاری خۆشت بێت لەبارەی پرسیارەکەوە یان شتێکت لە هاوڕێیەکت بیستبێت کە دڵنیا نەبیت لێی هەر بینوسە چونکە لەم جۆرە پرسیارانەدا چەند نمرەیەك وەردەگریت ئەگەر چی کەمیش بێت. لێرەدا مامۆستا دەزانێت کە هەوڵت هەیەو شتێك لە بابەتەکە دەزانیت. بەڵام ڕەنگە بیرت چووبێتەوە.

٨- دوای تەواو بوون لە وەڵامدانەوەی سەرجەم پرسیارەکان پێداچوونەوە بکەرەوە بە

وەڵامەکانتدا نەوەك پرسیارێك یان شتێکت بیرچوبێت تا زیادی بکەیت.

٩- ئەگەر پرسیارەکان بەشێوەی هەڵبژاردنی وەڵامی ڕاست بوو کە زۆرجار (٤) بژاردەی داوە لەو چوار بژاردەیە یەك دانەیان بەتەواوی دوورە لە ڕاستیەوە یەکێکی تریان کەمێك لە ڕاستیەوە نزیکە، بۆیە ئەو دوانە بەخێرایی دەست نیشانکە، دوان دەمێنێتەوە کە زۆر لەیەك دەچن، لەوکاتەدا جیاوازیەکانیان دیاری بکە وەڵامە ڕاستەکە دەدۆزیتەوە.

١٠- لەو تاقیکردنەوانەدا کە هەڵبژاردن نیە بەپێی پێویست وەڵام بدەرەوە نە زیاترو نە کەمتر، هەوڵ بدە بیرۆکە سەرەکیەکە کە پرسیارەکە داوای دەکات بیدۆزیتەوەو بیکەیتە بنەڕەتی وەڵامەکەت و درێژەکەی بەپێی پێویست بنوسیت.

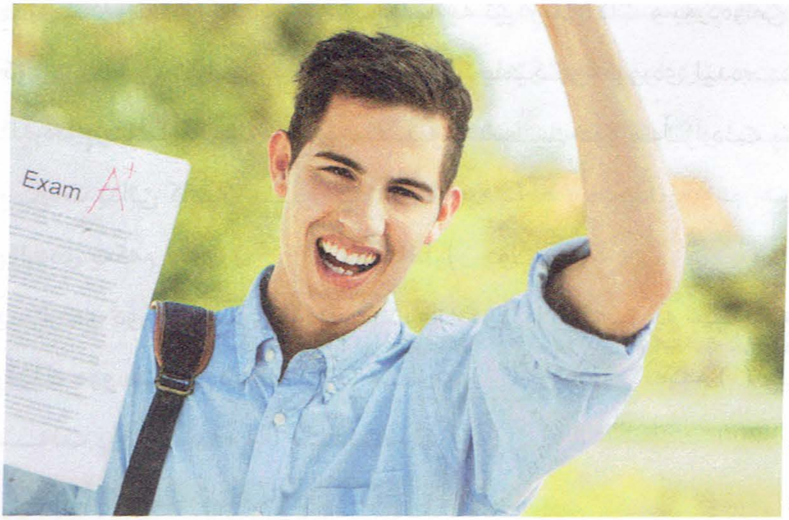
١١-ئەگەر شتێکت بیرچویەوە هیچ نیگەران مەبە، لەجیاتی ئەوەی تەماشای خوارەوە بکەیت سەرت بەرزکەرەوەو تەماشای سەرەوە بکە یان با سەرت بەرز بێت و چاوت داخەو هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە، چونکە لەوکاتەدا ڕیشاڵە دەمارەکانی نێوان لای ڕاست و چەپی مێشك دەست دەکەن بە پەیوەندی و هاوکاریت دەکەن لە بیرکەوتنەوەی زانیاریەکەدا. ئەگەر هەندێکیت زانی لە ناوەڕاستدا بیرت چوویەوە بەڵام ئەنجامەکە دەزانیت ئەوا بە لەبەرچاوگرتنی ئەنجامەکە لە کۆتاییەوە بۆسەرەوە وەرەوە تا زانیاریە وونبوەکەت بیردەکەوێتەوە.

١٢-هەوڵ بدە لەماوەی تاقیکردنەوەدا چەند جارێك ئاو بخۆیتەوە بەجۆرێك کە تینوت نەبێت، هەرکاتێك تینوت بوو هیچ شەرم مەکەو داوای ئاو بکە بەشێوەیەکی ڕێزدارانە.

دوای تاقیکردنەوە

دوای تەواو کردنی تاقیکردنەوەی یەکەم، ئەگەر وەڵامە ڕاستەکانت زانی و ئاستی خۆت بۆ دەستنیشانکرا و زانیت کە نمرەی باش بەدەست دەهێنیت ئەوە زۆر باشەو بەردەوامبە لەسەر هەمان سەرکەوتن، خۆ ئەگەر تاقیکردنەوەی یەکەم بەباشی تێپەڕنەبوو ئەوا نیگەران مەبە، تەنها بزانە هۆکارەکەی چی بووە، بۆ تاقیکردنەوەکانی تر سودی لێوەربگرە.

مێشکت بەتەواوی خاڵیکەرەوە لەهەر فشارێکی دەرونی کەبەهۆی تاقیکردنەوەکەوە



لەسەرت دروست بووە، پاش ئەوەی گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە دوشێك بكەو خواردنێك بخۆ كە قورس نەبێت خۆت لە برنج و چەوری و نان و پەتاتە بپارێزە، پاشان كەمێك ڕیلاكس بكە بەجۆرێك تەواو بحەوێیتەوە، دواتر بە هەمان بەرنامەی پێشوو دەست بە سەعیكردن بكەرەوە، دڵنیابە ئەنجامی باش بەدەست دەهێنیت.

گرنگترین پەیامی کۆتایی

پاش خوێندنەوەی ئەم كتێبە ئێستا كاتی ئەوەیە هەندێ پرسیارتان لێبكەین:

*خوێندنەوەی ئەم كتێبە وزەی پێدایت؟

*هەست دەكەیت ئێستا شێوازێك فێربوویت كە پێشتر نەتزانیوەو ئەم شێوازە دەتوانێت ئاستت بۆ بەرزترین نمرە ببات؟

*دەتوانی بەڵێن بەخۆت بدەیت كە ڕێنماییەكان جێبەجێ بكەیت؟

*تاقیكردنەوەیەك بكە: چەند ساڵە بەو شێوازەی ئێستا سەعی دەكەیت؟ ئاستت دیاری بكە، لە ئێستاوە شێوازی ئەم كتێبە بەكاربهێنە بۆ ماوەی تەنها یەك مانگ، بەڵام بەمەرجێك بەباشی بەشی یەكەم و دووەم بخوێنیتەوەو لێیان تێبگەیت و سەرجەم ڕاهێنانەكان ئەنجام بدەیت. دواتر ئەنجامەكە بەراورد بكە، ئەگەر هەستت بە گۆڕانكاری نەكرد (كە ئەوە زۆر ئەستەمە) ئەوا دەكرێت وازبهێنیت. خۆ ئەگەر گۆڕانكاریت

دەستکەوت ئەوا بەردەوامبە دڵنیابە بە تێپەڕینی کات و بەردەوامی لەسەر ئەم شێوازەو کۆکردنەوەی گۆڕانکاریە بچوکەکان ئەنجامێکی گەورەی لێدەست دەکەوێت.

*لێرەدا پرسیارێکی تر دەکەین ئەگەر کەسێك دوو هەڵبژاردنت پێبدات بۆ ئەوەی بڕێك پارەت بداتێ کامیان قبوڵ دەکەیت؟

بژاردەی یەکەم / بڕی (١٠٠٠٠٠٠$) یەك ملیۆن دۆلار.

بژاردەی دووەم / بڕی (١)سەنت واتە دۆلارێك بکەیت بە سەد بەشەوە، بەڵام هەموو ڕۆژێك دوو هێندەت دەداتێ بۆ ماوەی (٣١) ڕۆژ. ڕۆژی یەکەم (١) سەنت، ڕۆژی دووەم (٢) سەنت ڕۆژی سێهەم (٤) سەنت... تا ڕۆژ.

ئەنجامەکە بەراورد بکە

پاشان بڕیاری خۆت بدە ... بزانە کە بڕیارەکانی ژیانیش بەو جۆرەیە... بڕیاری سەرکەوتنیش لە پرۆسەی خوێندن هەر بەهەمان شێوەیە.

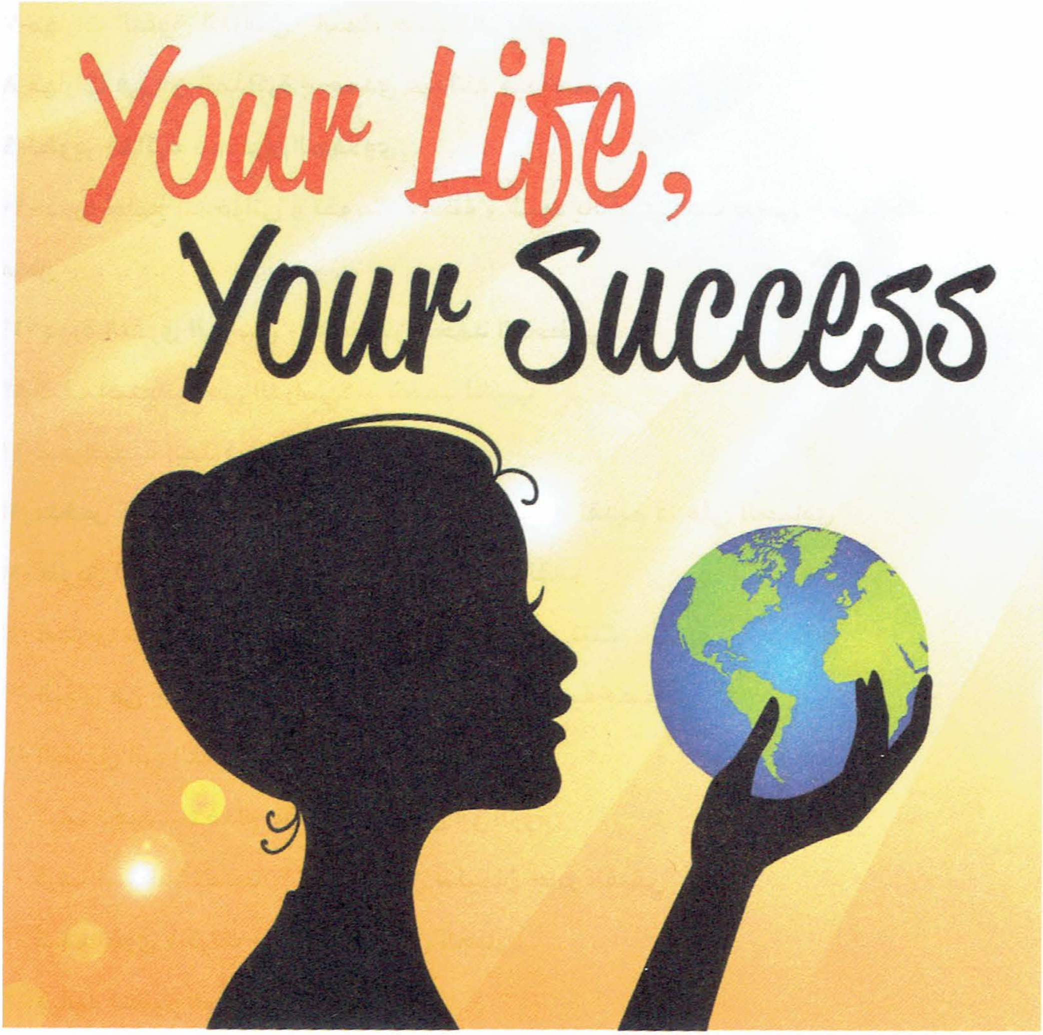
*کۆتا ڕێنمایی : دەفتەرێك ئامادە بکەو ڕۆژانە هەر گۆڕانێك کە بەدی دەکەیت لەخۆتدا تۆماری بکە، هەموو مانگێك سەیری ئەنجامەکان بکە تا کۆتایی ساڵ، دڵنیابە ئەمە یەکێکە لەسەرنج ڕاکێشترین و کرداری ترین ڕاهێنانەکان کە گەورە ڕاهێنەرەکانی بواری سەرکەوتن لە تەواوی دونیادا جەختی لێدەکەنەوە. ئەگەر ئەمەت ئەنجامدا گرنتی (١٠٠٪) دەدەمێ کە سەرکەوتنێکی زۆر گەورە بەدەست دەهێنیت کە مایەی سەرسوڕمان بێت. ئەگەر وانەبوو ئەوا من خەڵاتێکی گەورەت دەدەمێ. ئەگەر وابوو ئەوا تۆ خەڵاتێکی گەورە بە من بدە، خەڵاتەکەی تۆ بۆ من (نمرە بەرزەکەتە).

چێژ لە گەشتەکەت وەرگرە

لە جێیەکدا مەوەستە بەردەوامبە لەسەر گەشتەکەت، لە هەر ویستگەیەکدا شێوازێکی نوێی ژیان ئەزموون دەکەیت کە جیاوازە لەوەی پێشوو، چێژێکی نوێت پێدەبەخشێت کە پێشتر چێژت نەکردووە، کەسایەتێکی نوێ و خاوەن متمانەی گەورە بە خۆت، ئەوە بزانە کە متمانە بەخۆبوونت پێوەری مامەڵەی کەسانی ترە لەگەڵت. ئەوەش تەنها بە بەردەوامی لە گەشتەکانی سەرکەوتن دێتە دەی، سەرکەوتن کەڵەکەبوونی هەنگاوو ئەنجامە بچوکەکانە، هەروەك شکستیش بەهۆی فەرامۆش کردنی هەنگاوە بچوکەکانەوە

توشی مرۆڤ دەبێت، کە پێویستە هەڵیگرێت. سەرکەوتن پابەندی و بەردەوامی و خۆڕاگری دەوێت، بەو جۆرە سەرکەوتن دەبێتە نەریت، ئیدی تۆ لەسەر ڕێگاکە لانادەیت، بیر لەوە بکەرەوە کە تۆ بەردەوام توانا نوێکانت دەدۆزیتەوەو بەرەو کەماڵ بەهیوای سەرکەوتن لە سەرجەم قۆناغەکانی خوێندن و تەواوی ژیاندا

دڵنیابە ئەنجامی نایاب بەدەست دەهێنیت
سەرکەوتوو بیت..



سەرچاوەکان

١-ادرس بذكاء وليس بجهد (الترجمة العربية) - كيڤن پاوڵ

٢-مهارات تنشيط الذاكرة (الترجمة العربية) - مادلين – ئالين

٣-كيف تذاكر و تزيد تحصيلك – الجزء الاول والثاني – (الترجمة العربية) كلفورد مورگان و جۆن ديز

٤-٣٠ قانون للمذاكرة الفعالة - أمين محمود صبرى

٥-كيف تذاكر – رون فراى (الترجمة العربية)

٦-دليل الطالب العبقري – أمين محمود صبري

٧-مهارات التفوق الدراسى- اسماء حاتم الشرباتي

٨-مهارات فى فن المذاكرة – حمدى عبدالله عبدالعظيم

٩-تطوير الذاكرة – د. نزار المحلاوي

١٠- دوره جامع تندخوانى و تقويت حافظه و شيوه يادگيرى كتب درسى – سيد حسين عباس منش

١١- دورة التفوق الدراسي - عوض بن محمد القحطانى

١٢-كيف أصنع نجاحي الدراسي؟ - محمد لشيب

١٣-استراتيجية المذاكرة – عوينة ايوب

١٤-ملخص كتاب: العادات العشرة للتميز الدراسي – تقديم د. علي الحمادي

١٥- طريق التفوق الدراسي – محمود أحمد عبدالقادر

١٦- استرس شب قبل از امتحان نابود كنيد – ئينتەر نێت

١٧- البيان فى حسن الحفظ و جلاء الاذهان – د. سامية مصطفى

١٨- الطريق الي التفوق الدراسي – اسامة جاسر اغا

١٩- كيف تجيد استخدام عقلك – د. ايمن ابو الروس

٢٠- كيف تستعد للامتحان؟ - عيسى بن سليمان جابر الفيفي

٢١- كيف تقوى ذاكرتك – ترجمة صبحي الجيار

٢٢- كيفية تنظيم الوقت – ئينتەرنێت

۲۳- تقویت هوش در ۹۰ روز - مینا سوخته زاری

۲٤- تکنیك های پیشرفته یادگیری (ترجمه فارسی)- جومکلاو

۲۵- انچه که یك دانش اموز باید بداند- رچا سلیمی

گرنگی ئەم کتێبە لە چیدایە؟

*لە نوسینی ئەم کتێبەدا سود لە (٢٥) سەرچاوە وەرگیراوە لە زمان و کلتورە جیاوازەکانەوە، بەڵام لەوان جیاوازە، باشترین بیرۆکەکان و شێوازەکان ڕەچاو کراوە بەجۆرێك داڕێژراوەتەوە کە باشترین خزمەت بە فێرخوازی کورد زمان بکات.

*لەم کتێبەدا سیستمێك بۆ سەعیکردن دانراوە، کە بەکرداری سەرجەم هەنگاوەکان خراوەتەڕوو. کە هیچ کتێبێك تا ئێستا بەو شێوازە نەنوسراوە نە بەزمانی کوردی، نەبە زمانەکانی تر ئەوەندەی من ئاگاداربم.

*خۆمان لە درێژەپێدان پاراستووەو بە کورتی و بە زمانێکی سادە کە هەموان لێی تێبگات، بیرۆکەکانمان پێشکەش کردووە تا خوێنەر و فێرخواز بێزار نەبێت لە خوێندنەوەی. لە هەمان کاتدا زۆر گشتگیرەو لە هیچ شتێکی پێویست کەمی نیە.

*سود لە ڕەنگی جیاوازو وێنە و نەخشەی زیهنی وەرگیراوە، کە باشترین شێوازە بۆ بیرکەوتنەوە، هەر بۆیە کارمان لەسەر بەهێزکردنی هەردوولای ڕاست و چەپی مێشك کردووە، تا فێرخواز لە هەمانکاتدا هەردوو لای مێشکی لە پرۆسەی خوێندندا بەکار بهێنێت، چونکە زۆربەمان ڕاهاتوین لەسەر بەکارهێنانی نیوەی مێشك (لای ڕاست یان چەپ).

نرخ ٢٥٠٠ دینار